

BOGUSŁAWA WYDMUCHOWA

ewa zawsze młoda

BOGUSŁAWA
WYDMUCHOWA

ewa zawsze młoda

ZAKŁAD WYDAWNICTW CZSR

WARSZAWA 1978

© Copyright by Bogusława Wydmuchowa
Warszawa 1978

Okładkę i stronę tytułową projektowała

HANNA CZYŻEWSKA

Fotografie kolorowe wykonał

ANDRZEJ WIERNICKI

Redaktor

MIROSŁAWA SAPIEJ

Redaktor techniczny

ELŻBIETA SLENK

4HSz.until.E.o.T!

Korektor

BOGUMIŁA NIEWIADOMSKA-HAFTKA

ZAKŁAD WYDAWNICTW CZSR – WARSZAWA 1978

Wydanie II. Nakład 50 000+250 egz. Ark. wyd. 8,5. Ark. druk. 7,5+0,5. Papier piśmien. kl. V 65 g. A-1. Oddano do składania 5 VIII 1977 r. Podpisano do druku 1 II 1978 r. Druk ukończono w kwietniu 1978 r. Cena zł 32,–

Drukarnia ZW CZSR w Inowrocławiu 3100 S-97

Spis treści

Do Czytelniczek

Chcemy być ładne. Chcemy być zgrabne. Chcemy być wypoczęte i wyspane. Chcemy zawsze młodo wyglądać. Te pragnienia dotyczą zarówno dziewcząt, które młodość mają dopiero przed sobą, jak i kobiet dojrzałych, które chcą jak najdłużej zachować sprawność i młody wygląd.

W każdym wieku występują inne kłopoty z urodą, z wyglądem, z samopoczuciem. Jak im zapobiec? Jak je usuwać? Co robić, aby były jak najmniej dokuczliwe? Mam nadzieję, że na te pytania pomoże odpowiedzieć niniejsza książka.

Adresowana jest ona głównie do instruktorek współpracujących z ośrodkami „Praktyczna Pani", prowadzonymi przez Spółdzielnię Spożywców „Społem", korzystać z niej może jednak każda kobieta, której zależy na utrzymaniu ładnego wyglądu i sprawności.

Do wielu rozdziałów zamieszczonych w tej książce rad, informacji i wskazówek udzielali specjaliści: dr Wiesława Olszak, dr Irena Rudowska, prof. dr Edward Rużyłło, dr Józef Granatowicz, dr Arwin Hansen, za co im serdecznie dziękuję.

AUTORKA



Ważne dla każdego wieku

CZY JEST LEK PRZECIWKO ZMĘCZENIU?

Mieszkańcy Afganistanu na powitanie życzą sobie: „Obyś nigdy nie był zmęczony". Rozliczne plemiona żyjące w pięknych zakątkach świata, do których nie dotarła cywilizacja, nie mają w swoich narzeczach słowa „zmęczenie". My, niestety, daleko odbiegamy od takiego stanu. Nie dosyć, że systematycznie ulegamy działaniu szkodliwych czynników, jak hałas, spaliny, używki (nikotyna, alkohol, kofeina) oraz wszelkiego rodzaju stressom i napięciom, to jeszcze przemęczamy się sami, świadomie prowadząc nierozsądny tryb życia.

Hałas jest w XX wieku wszechobecny, a reaguje nań cały organizm: system nerwowy, układ wewnątrzwydzielniczy, krążeniowy, oddechowy, trawienny. Otaczające nas powietrze, zarówno to „świeże" — na ulicy, jak i w pomieszczeniach, zawiera za mało tlenu. Gromadzą się w nim natomiast toksyny, które powodują jakby zaczadzenie ustroju. Mało też mówi się o zmęczeniu wynikającym z nieprawidłowego odżywiania się, a przecież jest to także sprawa bardzo istotna. Zbyt szybkie tempo życia i związany z tym ciągły brak czasu sprawia, że nawet nie zwracamy na to uwagi.

Zmęczenie, które pojawia się po wysiłku dla przyjemności i odprężenia, takim jak: pływanie, tenis, kilkukilometrowa wędrówka, przemija i jest zalecane przez medycynę. Sen jest po nim głęboki i mocny. Człowiek budzi się wypoczęty, odprężony, z ochotą podejmuje nowe wysiłki. Taki rodzaj zmęczenia stanowi bardzo często skuteczną kurację

w leczeniu innego, interesującego nas najbardziej zmęczenia, które może być nawet podłożem depresji. To zmęczenie negatywne również dzieli się na kilka rodzajów.

Bardzo często zmęczenie występuje u ludzi nadmiernie obciążonych. Obowiązki, które na nich spoczywają, przerażają już z samego rana, zaraz po przebudzeniu. Obawiają się oni, że nie potrafią im podołać, sprostać terminom, wykonać wszystkiego, czego się od nich oczekuje. To właśnie ci ludzie cierpią na trudne dla innych do zrozumienia zmęczenie poranne. Uczeni twierdzą, że na ten typ zmęczenia cierpi na świecie wiele matek. Obowiązek „doskonałości", który kobiety narzucają sobie znacznie częściej niż mężczyźni, stanowi dla nich samych ogromne niebezpieczeństwo. Chcą wszystko robić dobrze, za dobrze. Dążą do tego, by dorównać ideałom, o których czytają i które – jak im się wydaje – chciałby w nich znaleźć własny mąż.

Zmęczenie dawno już utraciło swój pierwotny charakter. Przestało być skutkiem wyłącznie ciężkiego wysiłku fizycznego. Przeciwnie – o ileż bardziej bywa zmęczony człowiek, który żyje w nieustannym napięciu psychicznym czy pośpiechu, niż ten, który na przykład pracuje przy wyrębie lasu.

Czy są leki i środki, które likwidowałyby szybko i skutecznie nastrój określany zmęczeniem lub – przemęczeniem? Niestety, takich leków, cudownych pigułek, nie ma nigdzie na świecie. Leki pomagają tylko wówczas, gdy zmęczenie jest skutkiem schorzeń trapiących organizm, gdy podaje się je w celu zlikwidowania zasadniczej choroby. Wraz z cofaniem się cierpienia – zmniejsza się uczucie zmęczenia.

Wiele osób wymaga od lekarzy wypisywania recept na leki, które nie tylko pozwoliłyby pokonać zmęczenie, lecz uczyniłyby z nich tytanów pracy, zdolnych do ponoszenia wszelkich wysiłków. Tego typu „szantaże" są zjawiskiem powszechnym na całym świecie. A przecież najbardziej skutecznym, ale ogromnie rzadko spotykanym środkiem przeciw zmęczeniu jest sztuka życia.

Co należy robić, by uniknąć wiosennego zmęczenia?

Oficjalnie jednostka chorobowa zwana zmęczeniem wiosennym nie istnieje. Bardzo często jednak, gdy wybierzemy się na wiosnę do lekarza, wychodzimy z gabinetu z taką właśnie diagnozą. W zasadzie organizm jest zdrowy, w zasadzie nie ma na co się uskarżać, to, co

nam dolega, można jedynie określić jako ogólne znużenie, brak apetytu, apatię, nadmierną senność lub trudności z zasypianiem, rozdrażnienie. Skąd te objawy? Jeśli powiemy, że takie samopoczucie jest ceną, jaką płacimy za nieracjonalne odżywianie w zimie, za przesiadywanie w zadymionych pomieszczeniach, za niedostatek ruchu na świeżym powietrzu – będzie to tylko część prawdy.

Jednym z powodów złego stanu psychicznego i niedostatku sił jest inne niż zimą ciśnienie i skład powietrza (zwłaszcza inna wilgotność), inne działanie słońca oraz inne natężenie światła, co, jak stwierdzają specjaliści, ma istotny, często właśnie niekorzystny, wpływ na nasze samopoczucie. Większa ilość promieni ultrafioletowych, które w lutym wysyła słońce już w pełnej obfitości, napotyka na odzwyczajony organizm, który próbuje bronić się przed nimi i popada w stan osłabienia.

Jeżeli zmęczenie, bezsenność lub senność oraz rozdrażnienie narastają – wymagają bezwzględnie wizyty u lekarza i ustalenia, czy nie kryją się za nim jakieś schorzenia organiczne. Dopiero po wykluczeniu stanu chorobowego można rozpocząć antyzmęczeniową kampanię wiosenną. W przeprowadzaniu jej nie należy lekceważyć niczego. Nawet najdrobniejsza pomoc jest dla organizmu cenna i potrzebna. I tak na przykład:

– starajmy się chodzić spać codziennie o tej samej godzinie, nie później jednak niż około 23; organizm przywyknie do „nakazu" stawania się sennym, dzięki czemu sen powinien przychodzić szybko;
– przed snem wypijajmy szklankę gorącego mleka, które jest nie tylko znakomitą odtrutką dla nałogowych palaczy, ale i nieszkodliwym, a skutecznym środkiem nasennym;
– koniecznie więcej się dotleniajmy; niedzielne przedpołudnie należy w całości przeznaczyć na długi spacer niezależnie od pogody;
– bezwzględnie ograniczmy liczbę wypalanych papierosów; jeśli nawet ta oszczędność wyniesie tylko dwa, trzy papierosy dziennie, to sukces i tak będzie ogromny;
– codziennie, na czczo, pijmy „wiosenny nektar wzmacniający": pół szklanki przegotowanej, ostudzonej wody, wciśnięty do niej sok z pół cytryny, do osłodzenia łyżeczka miodu – wymieszać i wypić;
– zrewidujmy gospodarowanie czasem, aby choć dwa razy w tygodniu „wykroić" godzinę więcej na spanie czy relaks z książką.

Każdy człowiek ma inną „strukturę" zmęczenia, z którym wyjeżdża na urlop. Jeśli chce, aby wypoczynek usunął zmęczenie, musi tę strukturę rozszyfrować. Musi wiedzieć, jaki bagaż ze sobą wiezie!

O wypoczynku na urlopie

Jeżeli w ciągu roku wykonujemy pracę siedzącą lub stojącą, ciągle tę samą, zawsze w tej samej pozycji – można podejrzewać, że dokucza nam monotonność oraz że mamy nie dotleniony organizm. Kto się chce przekonać, niech obliczy, opierając się na tak zwanej wentylacji minutowej: przy pracy siedzącej człowiek oddycha 16 razy na minutę, za każdym razem wprowadza się do płuc 1/2 litra powietrza, czyli łącznie 8 litrów na minutę. U człowieka, który porusza się, przepona pracuje szybciej i przy każdym oddechu płuca otrzymują 1 litr powietrza, czyli około 16 litrów na minutę. Tak więc siedząca praca i za mało ruchu na świeżym powietrzu powodują niedotlenienie tkanek oraz mózgu. A przecież nasza kora mózgowa potrzebuje tlenu! Brak jego objawia się sennością i trudnościami w skupieniu uwagi. Dlatego tak ważne jest, aby ludzie spędzający po kilka lub kilkanaście godzin dziennie przy biurkach czy w bibliotekach – na urlopie chodzili, wędrowali, ruszali się. Również w czasie deszczu – oczywiście w odpowiednim obuwiu i płaszczu.

A może nasza codzienna praca polega na ciężkim wysiłku fizycznym? Daje on inny gatunek zmęczenia, wymaga więc innego rodzaju wypoczynku. Może męczą nas i pogłębiają zjawisko zmęczenia inne czynniki: brak serdeczności i życzliwości, nuda i monotonia, zła atmosfera?

Z tych wszystkich i wielu jeszcze innych czynników trzeba zdać sobie sprawę, a więc właśnie poznać strukturę zmęczenia, po czym dopasować do niej sposób wypoczywania:

– w warunkach idealnego spokoju;
– w rozśpiewanym, wesołym środowisku;
– w ciągłym ruchu, powodującym zdrowe zmęczenie mięśni.

Układ mięśniowy łatwo jest wprowadzić w stan odprężenia, w przeciwieństwie do układu nerwowego – szczególnie wtedy, gdy na urlop zabrało się ze sobą bagaż rozmyślań o sprawach trudnych, przykrych, drażliwych. A wtedy leżenie na najwygodniejszym hamaku z miękkim pledem na nogach i jaśkiem pod głową nic nie da. Przy biernym

wypoczynku złe myśli będą nas nachodziły jak ćmy. W takich sytuacjach trzeba wypoczywać czynnie, spędzać urlop w środowisku atrakcyjnym, odciągającym od smutnych rozważań.

Stan bezruchu dla nikogo nie jest zresztą idealny. Nawet dla tych osób, które przy pracy angażują mięśnie. Nie wolno jednak zbyt gwałtownie rzucać się w wir dotleniania w czasie długiego marszu, zrzucać brzuszka biegiem wzdłuż plaży, wyrabiać sylwetki przy siatkówce. Zbyt intensywny ruch w pierwszym tygodniu może okazać się szkodliwy. Przez pierwsze dni organizm musi się aklimatyzować i przestawić na inny sposób odżywiania, inny rytm dnia.

Dla tych wszystkich, którzy chcą wrócić z urlopu zdrowsi, rada jest prosta: postarajmy się znaleźć parę chwil dziennie na wakacjach na zrealizowanie wszystkich nakazów higieny, których nie możemy przestrzegać w ciągu całego roku. Starajmy się przełamać niehigieniczne i szkodliwe nawyki.

Urlop powinien różnić się zasadniczo od naszych dni codziennych. Ma być przygodą! Należy go wypełnić interesującymi zajęciami. Róbmy na urlopie to, na co nie mamy czasu na co dzień. Zaplanujmy więc ciekawe wycieczki i dużo czasu na obcowanie z naturą. Jeśli mamy okazję, aby się trochę rozerwać, potańczyć – to jej nie zaprzepaśćmy! Taniec to nie tylko świetna gimnastyka, ale i relaks psychiczny. Trzeba dużo chodzić, ruszać się. Sam sen i bierny wypoczynek – to po prostu strata urlopowego czasu!

Czy dzielić urlop?

Warto wiedzieć, że przy zmęczonym układzie nerwowym urlop podzielony na przykład na dekady – umożliwia w każdej z nich tylko trzy dni pełnego wypoczynku. Resztę czasu zużywa się na dostosowywanie, co jest rażącym marnotrawstwem cennych urlopowych dni, których celem jest zregenerowanie naszych sił.

Czy wyjeżdżać?

Na to pytanie odpowiedź musi być twierdząca. Nie każda twarz z codziennego otoczenia i nie każda klatka schodowa, którą zbiegamy rano po pieczywo, daje procesy hamowania, a te – zdaniem lekarzy – są niezbędne dla regeneracji systemu nerwowego i dla odprężenia.

Jak wypoczywać w ciągu roku?

Doktor Teresa Wolańska, znana specjalistka w zakresie racjonalnego odpoczynku, kierująca Instytutem Rekreacji Fizycznej w AWF w Warszawie jest zdania, że w racjonalnym wypoczynku coraz więcej miejsca i czasu powinna zajmować aktywność ruchowa i rekreacja fizyczna.

Można by tu zapytać: jakiego czasu? Przecież powszechną bolączką kobiet jest właśnie jego brak. Trudno traktować jako „czas dla siebie" kilka chwil, które zostają po dniu wypełnionym pracą zawodową, czynnościami domowymi, opieką na dziećmi. Wtedy naprawdę nie starcza już ani sił, ani ochoty na aktywność ruchową, a i pora całkiem nie po temu, gdyż zwykle jest to późny wieczór. Tak więc kobiety, którym wypoczynek jest najbardziej potrzebny, nie mogą sobie na niego pozwolić.

Pozornie tak to wygląda, w istocie jednak jest nieco inaczej. Czynny wypoczynek potrzebny jest każdej kobiecie, nawet tej nadmiernie przemęczonej. Nie wolno zapominać, że często jeszcze gorsze skutki wywiera lenistwo ruchowe kobiet, które nie mają wielu obowiązków. Problem sprowadza się do umiejętności wypoczynku i na to właśnie trzeba zwrócić specjalną uwagę. Jeśli już w wolną sobotę pojechało się „w plener", nie wolno cały czas leżeć na kocu czy smażyć się w słońcu, lecz zaaplikować sobie długi spacer szybkim krokiem. Ideałem jest, oczywiście, jeśli uda się całą rodzinę namówić do wyjazdu za miasto. Wypad w grupie stwarza możliwości gry w piłkę, biegów terenowych, ćwiczeń gimnastycznych czy nawet gry w zwykłą kometkę. Wszystko to jest lepsze od długiego wylegiwania się w wolne od pracy dni w łóżku, a potem wysiadywania przed telewizorem.

Ważną sprawą jest wypoczynek codzienny. Nawet przy najbardziej napiętym budżecie czasu kobieta może i powinna latem wygospodarować kilkanaście minut czy godzinę na tak zwaną rekreację fizyczną. Trzeba tylko dokładnie przeanalizować i przemyśleć swój plan dnia, a na pewno znajdą się jakieś rezerwy, na przykład na odwiedzenie najbliższego parku. Nie wolno zapominać, że nawet najlepszy urlop nie zastąpi racjonalnego wypoczynku codziennego. Nagromadzające się z dnia na dzień zmęczenie sprawia, że do urlopu dociągamy w stadium krańcowego zmęczenia, co przecież nie jest obojętne ani dla zdrowia, ani dla urody.

CZY PAPIEROSY SZKODZĄ URODZIE?

Kobiety palą dużo. Pożółkłe palce, „przydymiona" cera, przesycone dymem włosy – oto znaki, które pozwalają bezbłędnie rozszyfrować, że kobieta nie rozstaje się z papierosem. Co prawda przestrzeganie wskazówek higienicznych, takich jak: staranne mycie zębów rano i wieczorem, płukanie ust wodą miętową, szczotkowanie i „przewietrzanie" włosów, staranne wietrzenie mieszkania i ubrania, w którym się chodzi do pracy, używanie tłustej pomadki likwidującej przesuszenie naskórka warg usuwają „antykosmetyczne" skutki palenia, ale nie to jest chyba najważniejsze.

Mówi się, że kobiety są silniejsze biologicznie od mężczyzn, że łatwiej dają sobie radę z wszelkimi chorobami, jednak nikotyna im szkodzi bardziej niż mężczyznom. Znajduje to zresztą potwierdzenie w licznych badaniach naukowych.

Kobietę, która wypala około 20 papierosów dziennie – a niestety jest takich bardzo wiele – można przyrównać do mężczyzn wypalających 30 sztuk w ciągu dnia. Kobieta ma mniejszą pojemność klatki piersiowej, szybszą przemianę materii i dlatego szybciej zatruwa się nikotyną. Poza ogólnie znanymi szkodliwymi wpływami tytoniu na organizm ludzki – u kobiet występują liczne choroby swoiste, wywołane nikotyną, nie mówiąc – oczywiście – o ujemnym działaniu tej trucizny na urodę. Ponieważ wygląd zewnętrzny i stan zdrowia pozostają w ścisłym związku – pozwalamy sobie o zdrowiu powiedzieć nieco szerzej, zaczynając od kobiet najmłodszych. Tak więc dziewczęta, które rozpoczynają palić przed okresem pokwitania, słabiej rozwijają się fizycznie, mają przyhamowany wzrost, słabszą rozszerzalność klatki piersiowej, częste nieżyty oskrzeli. U kobiet dojrzałych, które palą nałogowo, obserwuje się w okresach miesiączek nasilenie bólu spowodowane drażniącym działaniem nikotyny na układ współczulny. Istnieje także dość bliska zależność między nałogowym paleniem a przyspieszonym okresem przekwitania. Można więc śmiało użyć wobec kobiet jednego z najbardziej przekonywających argumentów: nie pal, bo szybciej się zestarzejesz!

Będzie to argument najprawdziwszy. Palenie papierosów powoduje u kobiet przedwczesne zwiotczenie tkanek twarzy. Jest to jeden ze skutków działania nikotyny, która poprzez układ współczulny wywołuje podczas palenia papierosa skurcze drobnych tętniczek i naczyń

włoskowatych. To z kolei wpływa na czasowe niedokrwienie mięśni, którego następstwem jest ich zwiotczenie. Rysy twarzy stają się ostrzejsze, skóra traci jędrność, staje się blada, z odcieniem żółtawym. Na całym świecie znane jest określenie „twarz nikotynowa".

Dym tytoniowy działa szkodliwie nie tylko na urodę kobiety, ale również na niezwykle czuły układ hormonalny. Nadczynność tarczycy na przykład, według statystyk światowych, występuje u kobiet palących w ponad 30%, u niepalących jedynie w 5%. Tarczyca jest bardzo czuła na zatrucie nikotyną, która pobudza ją do nadczynności, wskutek czego u palącej kobiety można zaobserwować stany podobne do objawów choroby Basedowa, co przecież między innymi odbija się także na zewnętrznym wyglądzie, na urodzie.

Kobiety tłumaczą konieczność palenia nerwowym trybem życia, napięciem, pośpiechem. Sięgają po papierosa z tym samym celem co po kawę — dla odprężenia i usunięcia zmęczenia. Tymczasem między paleniem a układem nerwowym istnieje zależność, ale inna niż to sobie wyobrażają osoby palące.

Nikotyna i tlenek węgla działają bardzo szkodliwie na układ nerwowy. Nie dopuszczają one do właściwego utlenienia tkanki mózgowej, która jest niesłychanie wrażliwa na niedobór tlenu. Wprawdzie w początkowym okresie działania nikotyna rozszerza naczynia tętnicze mózgu, w dalszym jednak etapie następuje ich zwężenie, a u nałogowych palaczy — stwardnienie. Powoduje to niedotlenienie tkanki mózgowej. Dlatego też palenie tylko doraźnie usuwa zmęczenie i senność. Potem następuje spowolnienie procesów myślowych.

Wiele kobiet byłoby skłonnych nawet walczyć z nałogiem palenia, gdyby nie obawa przed tyciem. Po rzuceniu palenia rzeczywiście przybiera się na wadze. I nic dziwnego. Skutkiem porzucenia palenia jest przecież powrót dobrego samopoczucia, apetytu, powonienia i smaku. Wszystko to ma wpływ na tycie. Na szczęście przybieranie na wadze jest zjawiskiem przejściowym. Tyje się najwyżej przez najbliższe pół roku, potem waga powoli spada. Ręczy za to kierownik pierwszej w Polsce Poradni Antynikotynowej w Poznaniu — dr Józef Granatowicz.

Jeśli po tym, co tu zostało napisane, nie zdecydujemy się rzucić palenia — to przynajmniej palmy tak, aby jak najmniej szkodzić zdrowiu. Oto parę rad:

Palić papierosy o jak najniższej zawartości nikotyny. Tytoń krajowy suszony na wolnym powietrzu zawiera znacznie mniej nikotyny niż tytonie uprawiane w krajach posiadających rozległe plantacje.

Nigdy nie palić na czczo, oszukując organizm łyknięciem herbaty. Po pierwszego papierosa można sięgnąć dopiero po solidnym śniadaniu. Nigdy również nie zaspokajać papierosem głodu, czyli nie hołdować zasadzie: papieros na „pusty żołądek".

Nie wypalać papierosa do końca nawet wtedy, gdy ma filtr. Dym zatrzymuje się w końcowej części papierosa i tu osadza się właśnie dużo nikotyny, ciał smołowatych i innych szkodliwych związków. Dlatego zaleca się odrzucanie co najmniej 1/3 papierosa.

Nie palić nerwowo i szybko. Dym z papierosa palonego szybko i łapczywie zawiera o wiele więcej tlenku węgla (czadu) i ciał smołowatych, niż jeżeli palimy powoli.

Nie palić podczas picia kawy, herbaty, co niestety, kobiety uprawiają nagminnie. Trujące składniki dymu bardzo łatwo rozpuszczają się w płynie i dostają się bez trudności do przewodu pokarmowego, gdzie wchłaniane są w 100%.

Unikać palenia w zamkniętych, trudnych do wietrzenia pomieszczeniach, wtedy bowiem narażamy na nieustanne wdychanie dymu nie tylko siebie samego, ale zmuszamy do palenia biernego osoby, które tego nie znoszą.

Nie trzeba przyzwyczajać się do palenia „do poduszki". Na sen świetnie działa trochę słodyczy, a potem jabłko – nigdy nikotyna.

Na zakończenie jeszcze jedna wiadomość ważna dla wszystkich, szczególnie zaś dla tych, którzy jesienią i na przedwiośniu łatwo ulegają przeziębieniom i infekcjom grypowym. Pod wpływem palenia papierosów organizm traci witaminę C, co wpływa zarówno na spadek odporności ustroju, jak i na większe kłopoty z urodą, jako że dostateczna ilość tej witaminy jest niezbędna dla ładnego wyglądu skóry i cery.

ŚPISZ JAK SUSEŁ CZY JAK NAPOLEON?

Czy sen przed północą jest istotnie najwartościowszy?
Czy krótka drzemka wzmacnia organizm?
Czy można nadrobić zaległości snu?
Jak długo można wytrzymać bez snu?

Przesypiamy 1/3 naszego życia. To nie luksus — to konieczność. Po jednej nie przespanej nocy mamy złe samopoczucie i niezbyt pociągający wygląd. Po kilku z rzędu niedospanych nocach czujemy się jak po poważnej chorobie. Nie jesteśmy, niestety, tak genialne jak Edison czy Napoleon, którym dla utrzymania pełnej sprawności fizycznej i umysłowej wystarczyły cztery godziny snu w nocy i krótkie drzemki poobiednie. My musimy się wyspać, to znaczy „wyłączyć się" na prawie 8 godzin na dobę.

Dlaczego musimy przespać tyle cennego czasu w naszym życiu? Czy to jest konieczne?

Amerykanie postanowili zbadać, jak wpływa na człowieka długa, bo 200-godzinna, całkowita bezsenność. Jako „królik doświadczalny" zgłosił się dziennikarz z nowojorskiej rozgłośni radiowej. Podczas pierwszych 135 godzin prowadził on normalne audycje radiowe, donosząc co godzina, jak się czuje. Wszystkie testy psychotechniczne przechodziły z dobrym wynikiem. Lekarze stale kontrolowali jego krew, mocz, oddech, tętno. Dietetycy podawali mu dziennie 5 specjalnie zestawionych posiłków. Od czasu do czasu brał on zimne natryski i pływał w basenie. Przy końcu piątego dnia, gdy potrzeba snu stawała się coraz silniejsza, otrzymał środki pobudzające. Pogorszyło się szóstego dnia. Dziennikarz zaczął się jąkać. Potem przyszły halucynacje. Wieczorem, 9 dnia, poczuł migrenę. Ponieważ minęło już 200 godzin eksperymentu, pozwolonu mu spać. Spał kamiennym snem przez 13 godzin i 13 minut. Zbudził się w doskonałej formie, bez śladu jakichkolwiek zaburzeń. W krótkim czasie odespał więc poważną zaległość w śnie.

Można by powiedzieć, że przypadek był wyjątkowy, gdyby nie dalsze doświadczenia, w których „królikami doświadczalnymi" było 74 żołnierzy pozbawionych snu przez 90 godzin. Wyniki potwierdziły całkowitą nieszkodliwość bezsenności dla zdrowia.

Najważniejsze jest jednak dla wszystkich uczucie świeżości umysłowej i regeneracja sił fizycznych w czasie snu. To prawda, że na bezsenność się nie umiera, ale co robić, aby ją wyleczyć, zlikwidować, aby mocno i twardo spać?

Przede wszystkim trzeba wyrobić w sobie nawyk snu. W regularnym zasypianiu potężną rolę odgrywa przyzwyczajenie, przechodzące w odruch warunkowy. Ludzie źle sypiający nie zatracili snu — zatracili jedynie jego nawyk.

Higiena snu zaczyna się przy... stole. Obfita kolacja na pewno nie jest środkiem działającym nasennie. Kawa, a nawet mocna herbata, także działają podniecająco i opóźniają zaśnięcie.

Pokój, w którym śpimy powinien być:

- dobrze przewietrzony;
- nie za zimny, ale i niezbyt silnie opalany;
- tak oświetlony, by paląca się lampa nie przeszkadzała osobie zasypiającej.

Duże znaczenie ma wygodne łóżko. Badania przeprowadzone przez instytut fizjologii jednego z uniwersytetów we Francji stwierdzają, że idealne przykrycie powinno być lekkie, przewiewne, higieniczne, elastyczne, miękkie i koniecznie otulające ciało. Naukowcy z Instytutu Higieny Snu – bo i taki istnieje – doszli do wniosku, że co trzeci Europejczyk sypia pod przykryciem, które liczy sobie... ćwierć wieku. Pierzyny i kołdry z czasów prababek nazwane zostały wylęgarnią bakterii. Są ciężkie i hamują krążenie krwi, szczególnie w nogach. Przede wszystkim jednak, wskutek słabej przewiewności, stwarzają – dosłownie i w przenośni – cieplarniany klimat, bardzo niezdrowy dla organizmu.

Najważniejsze są jednak osobiste przyzwyczajenia człowieka, które należy respektować.

Osoby nerwowe, a szczególnie dzieci, czują się źle w ciemnych pomieszczeniach. Zanim zasną – lubią mieć zapaloną lampkę. Nie zabraniajmy im tego.

Kto łatwo marznie, chętnie bierze do łóżka butelkę z gorącą wodą lub poduszkę elektryczną.

Niektórzy zjadają przed snem dwa–trzy cukierki lub kilka kostek cukru. Nie jest to pozbawione racji: cukier przywraca zachwianą równowagę psychiczną organizmu. Warunek – po słodyczach umyć zęby!

Są osoby, które nie zasną bez lekkiej lektury.

Wiele kobiet zasypia szybko i lepiej po wykonaniu pewnych zabiegów kosmetycznych, które wprowadzają je w nastrój snu i uspokajają wewnętrznie.

To są właśnie nawyki, które z powodzeniem zastępują pigułki nasenne. Im trudniej zasypiamy, tym konieczniejsze staje się przestrzeganie i honorowanie tych niewinnych przyzwyczajeń. One pozwalają szybciej wyłączyć się z przeżyć dnia i ułatwiają zasypianie.





Ile snu potrzebuje nasz organizm?

Zależy to między innymi od gatunku snu. Około ośmiu godzin, na przykład dwie po południu (drzemka wzmacnia po nerwowym dniu pracy) i 6 w nocy w zasadzie wystarcza dla dorosłego człowieka. Ważne jest, aby zasypiać przed północą, bo wtedy rano jesteśmy bardziej rześcy.

A dzieci? Ilość snu zależy od potrzeb indywidualnych. W wypadku dzieci nie jest to jednak takie proste. Grupa pediatrów próbowała udokumentować, że znaczenie snu dla organizmu dziecka jest przecenione. Według ich obserwacji jednorocznemu dziecku wystarczy około 14 godzin snu na dobę, pięcioletniemu – tylko 10½ nie wliczając w to wartościowego i niezbędnego wypoczynku popołudniowego. Dziesięcioletnie dzieci powinny spać 9½–10 godzin, trzynastoletnie nie potrzebują więcej snu niż 8½–9 godzin. Ci sami lekarze jednak radzą rodzicom, aby przestrzegali reguły:

– dzieci w wieku 6–10 lat kłaść spać zawsze między godziną 20–21,
– starsze, w wieku 11–15 lat, zawsze między 21 a 22.

Zbyt wczesne – i o różnych porach – wysyłanie dzieci spać (w myśl zasady – niech będzie wreszcie spokój!) w konsekwencji grozi codziennym, zbyt długim oczekiwaniem na nadejście snu i stwarza grunt do wytworzenia się w późniejszych latach bezsenności. Aby zapobiec tej klęsce wieku dojrzałego, już od wczesnych lat trzeba uczyć dzieci higieny snu i wpajać zdrowe nawyki.

Czy każdy może dobrze spać?

Bezsenność jest uleczalna. Lekarstwem na nią jest odprężenie i rozsądne dawkowanie odpoczynku po pracy. Takich leków nie można – niestety – kupić w aptece. Trzeba je cierpliwie zdobyć. Ale ludziom XX wieku brakuje cierpliwości. Sięgają po proszki nasenne, które działają natychmiast. Ze statystyk wynika, że proszki zażywają dziś nie tylko osoby przeciążone poważnymi obowiązkami zawodowymi. Łykają je również nagminnie gospodynie domowe. Obarczone od rana do wieczora troską o dzieci, męża, dom, budżet kładą się spać „śmiertelnie znużone" – ale nie mogą zasnąć.

Spożycie pigułek nasennych niepokojąco wzrasta na całym świecie. Co mówią na to naukowcy? Wszystkie te „leki" wcale nie... usypiają. Powodują jedynie stany nieświadomości podobne do snu. Stwarzają

jego namiastkę i to lichą. Sen jest stanem fizjologicznym obejmującym cały organizm – działanie pigułek obejmuje natomiast tylko część systemu nerwowego.

Jeśli już jest to konieczne – zezwala się na przyjmowanie środków nasennych z wielką ostrożnością i zawsze pod kontrolą lekarza. W skład większości pastylek nasennych wchodzą składniki o nieobojętnym dla organizmu działaniu ubocznym. Medycyna szuka więc ratunku w zastępczych „pigułkach nasennych". Pewna amerykańska stacja telewizyjna pokazuje na zakończenie programu piękną, młodą kobietę, która powoli kładzie się do łóżka, szczerze i głęboko ziewając. We Francji i w wielu innych krajach konstruuje się przedziwne maszyny jakoby sprowadzające sen. W Anglii produkuje się nawet niedźwiadki-usypiacze, które za pomocą specjalnego mechanizmu powoli, równomiernie, głęboko oddychają, „zarażając" snem właściciela.

Wszystko to nie jest tak śmieszne, jak się może pozornie wydawać. I jeśli nawet nie pomaga, to na pewno nie szkodzi.

Przy długotrwałej bezsenności trzeba oddać się w ręce lakarza, szczególnie gdy jej podłożem są głębokie konflikty psychiczne. Pomoc lekarza nierzadko sprowadza się do wytłumaczenia pacjentowi, że jego choroba polega na... strachu przed bezsennością. Ten strach – jak się okazuje – jest najgorszym wrogiem snu. Kto bowiem każdego wieczoru, gdy tylko zgaśnie światło, zaczyna liczyć minuty do zaśnięcia, denerwować się, że nie zasypia i popada w panikę – na pewno nie zaśnie.

Na zakończenie radzę, zamiast przyzwyczajać się do środków nasennych, wypróbować receptę znanego szwajcarskiego neurologa, laureata Nagrody Nobla, W. R. Hessa: wyciągnąć się wygodnie, rozluźnić mięśnie, stworzyć uczucie zapadania się, pomyśleć o czymś przyjemnym, nie troszczyć się absolutnie o to, że czas przeznaczony na sen upływa... Rezultat? Minuty oczekiwania na sen przestają być męczącą zmorą. Są uspokajającym momentem, przejściem z dnia wczorajszego do jutra.

Skoro przesypiamy 1/3 życia...

Dobrze byłoby wiedzieć o śnie nieco więcej ponad to, że najzdrowiej jest zasypiać przed północą. Przekonanie to zrodziło się zresztą z faktu, iż biologicznie najwartościowszy jest sen w godzinę po zaśnięciu. Po trzech godzinach staje się coraz bardziej płytki.

Uczucie senności może być objawem związanym z niedostatkiem snu lub tlenu. Jeśli nas trapi w ciągu dnia, zamiast pić kawę lepiej wykonać kilka głębokich oddechów przy otwartym oknie



Badania prowadzone dziś na całym świecie potwierdzają to, o czym my same wiemy od dawna: kobiety sypiają stanowczo za mało, osiągając żenująco niską przeciętną – około 5 godzin snu na dobę. Jest to zbyt mało dla regeneracji komórek nerwowych, odbija się na pracy zawodowej, na wyglądzie, na stanie nerwowym, ma wpływ na życie rodzinne. Kobieta, która nie dosypia przez cały tydzień, powinna w niedzielę znaleźć czas na pokrycie tych niedoborów. Niestety, statystyki wykazują, że ogromna większość osób cierpiących na niedostatek snu woli czas wolny poświęcić na brydża czy oglądanie telewizji.

Bezsenność jest najczęściej związana z nerwicą, choć bywa także skutkiem nieodpowiednich warunków ubocznych: hałasów, światła, przegrzanego powietrza, niedostatecznej ilości ruchu. Czynnikiem ułatwiającym zaśnięcie może być na przykład umiarkowanie ciepła kąpiel z dodatkiem wyciągu sosnowego, wykonanie kilku głębokich wdechów czy wypicie szklanki gorącego mleka lub naparu rumianku z dodatkiem 25 kropli *Nervosolu.*

Zimne nogi utrudniają zaśnięcie prawie w tym samym stopniu co jaskrawe światło. Przed snem wskazane jest zastosowanie ciepłej kąpieli stóp, wymasowanie ich szorstką rękawicą kąpielową i nałożenie bawełnianych skarpetek (dobranych kolorem do piżamy!).

Zamiast pigułki nasennej – krótki trening, polecany przez jednego z profesorów Instytutu Higieny Snu: usiąść na stołeczku, rozluźnić mięśnie pleców, ramiona opuścić ku dołowi, głowę – na piersi. Całkowicie się odprężyć. Po paru minutach nie będzie się marzyło o niczym innym, jak tylko o położeniu się do łóżka.

Już w starożytnej Asyrii i Babilonii twierdzono, że człowiek w ciągu nocy zmienia swe ułożenie 20 do 40 razy. Fakt, że ktoś zasypia na plecach lub zwinięty w spiralkę jest w zasadzie obojętny, gdyż po upływie pewnego czasu tak czy inaczej zmieni pozycję. Nie można brać na serio stwierdzenia, że ktoś spał jak kamień, bo naprawdę co najmniej kilkanaście razy obrócił się na boki. Jeden z lekarzy twierdzi, że wygodne łóżko zapewnia w ciągu nocy kilkakrotną zmianę pozycji.

Powierzchnia posłania powinna być idealnie pozioma. Wszelkiego rodzaju „jaśki" i poduszki wcisnąć na samo dno szafy. Podobno sprawiają one, że głowa w czasie snu leży jak gdyby... osobno. Zalecany jest natomiast sen na elastycznym wałku-podgłówku, wkładanym między ramiona a tył głowy.

ODCHUDZAĆ SIĘ? TAK, ALE MĄDRZE

Około 20% naszego społeczeństwa cierpi na nadwagę. Z przykrością obserwuje się brak troski o sylwetkę wśród kobiet w średnim wieku. A kobieta otyła wygląda naprawdę dużo starzej. Ma ociężałe ruchy, zniekształconą sylwetkę. Gdybyśmy chcieli dowiedzieć się od samych kobiet, co jest przyczyną ich tuszy, usłyszelibyśmy, że układ hormonalny. Co tymczasem mówią lekarze?

Otyłości nie wolno tłumaczyć tylko zaburzeniami hormonalnymi, bo takich przypadków jest niewiele. N a j c z ę ś c i e j wynika ona z przejadania się. W niektórych tylko przypadkach czynnikiem usposabiającym do tycia są zaburzenia hormonalne. Na 100 osób otyłych – 94 jest przekarmionych, a tylko 6 chorych, jednak ze względu na szkodliwe skutki wynikające z otyłości można przyjąć, że chorzy są wszyscy.

Jeśli ciąża i poród powodują przyrost wagi, to na ogół dlatego, że kobieta wierzy tym, którzy każą jej jeść za dwoje, a tego robić nie

wolno, jak również nie wolno dopuścić, by tusza utrwaliła się. Jeżeli kobieta po urodzeniu dziecka szybko zajmie się sobą, waga jej powraca do normy.

Otyłości nie można rozpatrywać wyłącznie jako defektu urody. Otyłość jest chorobą, a w każdym razie pomostem do rozlicznych chorób. Miażdżyca na przykład występuje 4-krotnie częściej wśród kobiet otyłych. Otyłość usposabia do chorób serca, degeneracji stawów, nadciśnienia, cukrzycy, zaparć.

Niestety, na ogół kobiety dojrzałe ze znaczną nadwagą odnoszą się do odchudzania z rezerwą. Boją się postarzenia. Czy te obawy są słuszne? Kobieta przeprowadzająca kurację odchudzającą w wieku dojrzałym może być przygotowana na pomyślny skutek zdrowotny, musi się jednak liczyć z niekorzystnymi efektami kosmetycznymi, chyba że równolegle z odchudzaniem się będzie zapobiegała tym zmianom, a więc stosowała gimnastykę, natryski, masaże.

Lipogenezę, czyli odkładanie się tłuszczów powodują węglowodany. Dlatego ten składnik pożywienia należy ograniczyć do minimum na korzyść białka. Geriatrzy, czyli specjaliści od procesów starzenia się, nazywają białko kofeiną starości. Należy także jadać dużo owoców i jarzyn. Śniadanie może i powinno być obfite, dostarcza ono bowiem energii na pierwszą część dnia. Kto nie je dobrego i racjonalnie zestawionego śniadania, czuje się osowiały, zmęczony, niesprawny, nie zdając sobie sprawy z przyczyny złego samopoczucia. Jest nią po prostu głód po długiej przerwie nocnej i po „byle jakim" porannym posiłku.

Czy istnieje dieta cud? Jeśli nawet ktoś na świecie ją wymyślił, nie zasługuje ona na to, aby ją propagować i polecać. Najlepszą zasadą jest bowiem nieprzejadanie się na co dzień, mądre odchudzanie się... przez całe życie, a nie tylko w ciągu jednego tygodnia, bo po takiej 7-dniowej czy – jeszcze gorzej – 14-dniowej głodówce człowiek rzuca się na jedzenie jak wilk!

A oto parę uwag, które na pewno przydadzą się, gdy – po przymierzeniu kostiumu kąpielowego czy też szytej zeszłej wiosny spódniczki – stwierdzimy, że w biodrach przybyło nam ponad 10 cm.

O diecie bez mitów

To nieprawda, że w czasie jedzenia nie wolno pić. Przy odchudzaniu nieważne jest, czy pije się podczas jedzenia, czy o innej

Idealna waga kobiety w wieku powyżej 25 lat

Wzrost w cm	Budowa		
	lekka	średnia	mocna
156	45,4–49,1 kg	47,7–53,2 kg	51,3–58,6 kg
157	46,0–49,6	48,2–53,7	51,9–59,1
158	46,5–50,2	48,8–54,3	52,4–59,7
159	47,1–50,7	49,3–54,8	53,0–60,2
160	47,6–51,2	49,9–55,3	53,5–60,8
161	48,2–51,8	50,4–56,0	54,0–61,5
162	48,7–52,3	51,0–56,8	54,6–62,2
163	49,2–52,9	51,5–57,5	55,2–62,9
164	49,8–53,4	52,0–58,2	55,9–63,7
165	50,3–53,9	52,6–58,9	56,7–64,4
166	50,8–54,6	53,3–59,8	57,3–65,1
167	51,4–55,3	54,0–60,7	58,1–65,8
168	52,0–56,0	54,7–61,5	58,8–66,5
169	52,7–56,8	55,4–62,2	59,5–67,2
170	53,4–57,5	56,1–62,9	60,2–67,9
171	54,1–58,2	56,8–63,6	60,9–68,6
172	54,8–58,9	57,5–64,3	61,6–69,3
173	55,5–59,6	58,3–65,1	62,3–70,1
174	56,3–60,3	59,0–65,8	63,1–70,8
175	57,0–61,0	59,7–66,5	63,8–71,5
176	57,7–61,9	60,4–67,2	64,5–72,3
177	58,4–62,8	61,1–67,8	65,2–73,2
178	59,1–63,6	61,8–68,6	65,9–74,1
179	59,8–64,4	62,5–69,3	66,6–75,0
180	60,5–65,1	63,3–70,1	67,3–75,9
181	61,3–65,8	64,0–70,8	68,1–76,8
182	62,0–66,5	64,7–71,5	68,8–77,7
183	62,7–67,2	65,4–72,2	69,5–78,6
184	63,4–67,9	66,1–72,9	70,2–79,5
185	64,1–68,6	66,8–73,6	70,9–80,4

porze dnia. Ważne jest, aby ustalona dzienna norma płynnych i stałych pokarmów nie została przekroczona ani o jedną kalorię. Czy można od czasu do czasu, podczas wizyty, wypić wino? Owszem, ale nie wolno zapomnieć, że 1 kieliszek wina zawiera 75 kalorii, czyli prawie tyle, co 1 jajko.

To nieprawda, że należy absolutnie zrezygnować z soli. Trzeba po prostu umiarkowanie przyprawiać solą – i to wszystko. Całkowity brak soli w pożywieniu nie jest obojętny dla organizmu i wymaga bezwzględnie zgody lekarza.

To nieprawda, że między posiłkami nie wolno wypić gorącej kawy czy herbaty. Dotychczas nie stwierdzono, że osoby, które mają takie zwyczaje, tyją; oczywiście napoje te nie powinny być wcale lub tylko minimalnie słodzone.

To nieprawda, że jedząc między posiłkami drobne przekąski zmniejsza się znacznie apetyt. Jeśli spróbujemy podsumować ilość kalorii z tych drobnych przekąsek, okaże się, że razem jest ich tyle, co w porządnym i obfitym obiedzie.

To nieprawda, że przed każdym posiłkiem, dla zmniejszenia objętości żołądka, należy wypić dużą szklankę wody. Dzięki tej „operacji" apetyt nie zmniejsza się ani odrobinę.

To nieprawda, że zamiast świeżego pieczywa należy jeść pieczywo czerstwe lub suchary. Różnica w wartości kalorycznej jest tu niewielka, a przy niektórych gatunkach pieczywa suchary są bardziej kaloryczne. Należy po prostu w ogóle jeść mniej pieczywa.

To nieprawda, że najbardziej wskazana jest kuchnia jarska. Jeśli nigdy nie było się wegetarianinem, całkowite przestawienie sposobu odżywiania nie wychodzi na ogół na zdrowie.

Najważniejsze – liczyć kalorie!

Należy postarać się o tablice obrazujące wartości kaloryczne poszczególnych potraw (są dołączane do książek kucharskich i broszurek dietetycznych) i zaglądać do nich przyrządzając posiłki. Dzienna norma kalorii, przy umiarkowanym wysiłku, nie powinna przekraczać:

Liczba kalorii	**Dla kobiet**
2200	25–40 lat
2100	40–65 lat
2000	ponad 65 lat
2800	w ciąży

Aby zeszczupleć należy:

– ważyć się co drugi dzień i sporządzać wykres wagi; to mobilizuje;
– swoją całodzienną porcję masła trzymać oddzielnie na talerzyku;
– ważyć produkty do przyrządzania posiłków dla siebie;
– jeśli jest możliwość wyboru – pierwszeństwo przyznawać potrawom o najmniejszej ilości kalorii, na przykład: zamiast białego, tłustego sera – chudy twarożek, zamiast smalcu – oliwa, zamiast wędliny wieprzowej – wołowa;
– jarzyn: szpinaku, kapusty, marchewki nie doprawiać zaprażką, nie polewać zrumienionym masłem z bułeczką; jeść je świeżo przygotowane – z wody.

Dieta bez wyrzeczeń

Mamy różne przyzwyczajenia w odżywianiu. Jedni nie czują się syci, gdy nie zjedzą chleba. Inni nie umieją zrezygnować ze słodyczy. Jeszcze innym niesłychanie trudno jest wykreślić z dziennego jadłospisu kolacje. W takich warunkach ścisła dieta odchudzająca, która absolutnie nie respektuje tego rodzaju nawyków staje się czymś nierealnym.

Ktoś rozsądny powiedział, że najskuteczniejsza dieta, to nie ta ścisła i bezwzględna, lecz ta, którą się stosuje bez oporu i ma się ochotę na jej powtórzenie. Słusznie. Sukces każdej diety jest tym pełniejszy, im dłużej potrafimy przestrzegać jej zasad w codziennych posiłkach. Cóż z tego, że wytrzymamy siedmiodniową „dietę cud" lub nieco dłuższą hollywoodzką „głodówkę" – skoro natychmiast po przepisanym terminie rzucimy się na wszystko, czego nam dieta zakazywała. Kto lubi makaron, ryż i ziemniaki nie zadowoli się na długo jarzynkami gotowanymi na parze. Jednym słowem – kto przez wiele lat wyrobił w sobie jakieś określone nawyki żywieniowe, nie potrafi długo utrzymać się w ryzach surowej diety odchudzającej. To jedno. A drugie: taka marząca o zeszczupleniu i wymagająca specjalnych posiłków osoba jest niesłychanie kłopotliwym stołownikiem w rodzinie.

Nasze uwagi są adresowane do osób, które z tych czy innych względów nie mogą stosować „trudnej" diety. Przede wszystkim jednak są kierowane do osób całkowicie zdrowych, które tyją, bo mają nadmierny apetyt lub takie nawyki w odżywianiu, które wyraźnie sprzyjają tyciu. W zasadzie więc można jeść... wszystko, pod warunkiem że będą przestrzegane pewne zasady, a mianowicie:

Jeśli trudno obejść się bez chleba... a także bez makaronu, ziemniaków, ryżu i rozmaitych potraw mącznych, należy:
- zaznajomić się z wartością kaloryczną rozmaitych gatunków pieczywa i jeść to, które jest najmniej tuczące

kromka chleba żytniego	zawiera	około	70	kalorii
kromka pumpernikla	„	„	80	„
mała bułka	„	„	100	„
kromka chleba pszennego	„	„	85	„
3 sucharki	„	„	100	„

- wyznaczyć 100-kaloriowe porcje ulubionych potraw i zdawać sobie sprawę z tego, że każda dokładka z półmiska zwiększa wartość kaloryczną posiłku

filiżanka ugotowanego ryżu	zawiera	130	kalorii
filiżanka ugotowanego makaronu	„	200	„
omlet z jednego jaja	„	75	„
2 średniej wielkości ziemniaki	„	100	„

- porównać zawartość kalorii w ulubionych posiłkach z wartością kaloryczną posiłków najmniej tuczących (może to zmobilizuje do powściągliwości?)

ser topiony, rozprowadzony niezbyt grubą warstwą na kromce chleba	zawiera	około	25	kalorii
pasztet z wątróbki lub kiszka wątrobiana także cienko rozsmarowana na chlebie	„	około	35	„
masło pokrywające kromkę chleba niezbyt grubą warstwą	„	około	30	„

Natomiast:

10 dag salcesonu	zawiera	około	265	kalorii
10 dag wędzonego boczku	„	„	690	„
10 dag wędzonego dorsza	„	„	45	„
10 dag chudego twarogu	„	„	85	„

Potrawy obiadowe:

kotlet wieprzowy (ponad 10 dag mięsa) smażony na tłuszczu	zawiera	400	kalorii
10 dag smażonych nerek	„	120	„
10 dag smażonej wątróbki	„	220	„
10 dag befsztyka cielęcego	„	125	„

1 większa parówka lub serdelek	zawiera 100	kalorii
1/4 kg jarzyn duszonych w wodzie z dodatkiem małej łyżeczki masła	„ 50–150	„

Jeśli lubi się słodycze

Jak trudno jest czasem przejść koło cukierni i nie wstąpić „na napoleonkę". Czytanie książki często połączone jest z pogryzaniem dropsów czy rodzynek w czekoladzie. Herbatę słodzi się 4 łyżeczkami cukru. Do kina kupuje się baton studencki. Doradzanie takim osobom „gorzkiej" diety jest trafianiem kulą w płot. A więc spróbujmy inaczej:

– poszukajmy wśród słodyczy tych najmniej kalorycznych

1/2 tabliczki gorzkiej czekolady	zawiera 265	kalorii
5 dag cukierków czekoladowych	„ 190	„
5 dag keksu	„ 195	„
1 pączek	„ 200	„
1 pralinka	„ 70	„
1 kostka cukru	„ 12	„

– kupujmy słodycze w niedużych ilościach, zamiast 25 dag tylko 10, i tak wystarczy!

Jeśli nie sposób zrezygnować z „pojadania"

Są takie osoby, dla których „przegryzanie" jest ważniejsze od spożycia podstawowego posiłku. Nie jest to zwyczaj godny pochwały. Przy takich nawykach wytrwanie przez parę godzin – od śniadania do obiadu bez zjedzenia czegoś staje się męczarnią. Sięga się więc po bułkę z dżemem, po pumpernikel z masłem, po paczkę petit-beurów.

Uwaga:

– im bogatsze w kalorie są spożywane w ciągu dnia przekąski, tym mniejszy musi być posiłek zasadniczy
– przekąska przekąsce nierówna, oczywiście jeśli chodzi o kalorie:

1 kromka chleba z masłem i szynką	zawiera 195	kalorii
1 kromka chleba z masłem i serem	„ 145	„
kiełbasa smażona z musztardą i bułką	„ 525	„
1 jajko na twardo w sosie i kromka chleba	„ 135	„

Jeśli nie można zasnąć bez kolacji

Na pewno wiele z nas odnajdzie siebie w tej grupie. Rano trudno jest przełknąć nawet małą kanapkę. Zjada się kromkę chleba z jakimś

dodatkiem, bo wiadomo, że nie wolno palić na czczo, gdyż przy pustym żołądku nikotyna jest podwójnie silną trucizną. Za to przy kolacji – apetyt jak u wilka! Czy w takich wypadkach można marzyć o schudnięciu? Tak, trzeba tylko wiedzieć, że:

– obiad powinien być niskokaloryczny, aby jednak nie odczuwać głodu – trzeba przy obiedzie maksymalnie wypełnić żołądek i zatrudnić go trawieniem; świetnie nadają się do tego wszelkiego rodzaju surówki – duże objętościowo, małe kalorycznie;
– po godzinie 20 nie jadać gorących posiłków, a w ogóle kolację spożywać co najmniej na 2 godziny przed spaniem;
– gdy uczucie głodu zjawia się na pół godziny przed położeniem się spać – można go zaspokoić, ale wyłącznie plasterkiem pumpernikla z miodem, kawałkiem białego sera, w sezonie – owocami, szklanką kefiru lub jogurtu.

Wiedząc, że mamy do dyspozycji potrawy mniej i więcej kaloryczne, że większa porcja na talerzu zmniejsza szanse zeszczuplenia jest nadzieja, że staniemy się smuklejsze, lżejsze i zręczniejsze.

7 PYTAŃ I 7 ODPOWIEDZI NA TEMAT TYCIA

1. Jak szybko tyjemy?

Utrzymanie prawidłowej wagi jest – w teorii – bardzo proste. Należy jedynie zachować równowagę między ilością kalorii przyjmowanych i wydatkowanych na pracę, ruch i wiele innych funkcji organizmu. Kobiety nie zażywające zbyt wiele ruchu potrzebują około 2200 kalorii dziennie. Jeśli spożywają ich więcej, pozostała nadwyżka przekształca się w tłuszcz. Zazwyczaj nie zauważa się tego natychmiast. Zdarza się jednak, że już po upływie 36 godzin od obfitego posiłku waga wykazuje tendencję zwyżkową. Bywa, że pewnego dnia strzałka wagi przesuwa się o pół kilograma na plus. Wystarczy dziennie zjadać 2 kromki chleba ponad normę, aby przytyć w ciągu roku o 4 kilogramy.

2. Czego unikać, aby schudnąć?

W żadnym razie nie wolno zrezygnować z białka. Dla komórek naszego organizmu białko potrzebne jest jako budulec i materiał „remontowy". Mięso, ryby, mleko, jaja, twaróg, ser – czyli pełnowartoś-

ciowe białko daje najwięcej energii, szybko się spala, a więc nie tuczy. Dla utrzymania dobrej sprawności przy ruchliwym trybie życia należy spożywać dziennie 75 gramów tłuszczu, oczywiście w różnej formie i postaci. O tym, aby zupełnie zrezygnować z tłuszczu – nie może być mowy. Na przykład witaminę A, cenną dla wzroku i cery organizm przyswaja jedynie przy współdziałaniu tłuszczu. Należy natomiast unikać węglowodanów, czyli potraw mącznych.

3. Jakie znaczenie ma „niebezpieczny" wiek?

Hormony płciowe odgrywają pewną rolę także w procesie odkładania się tłuszczu, znacznie większą u kobiet niż u mężczyzn. W trzech okresach życia występuje u kobiet szczególna skłonność do tycia: w okresie dojrzewania, ciąży oraz klimakterium. W tym ostatnim okresie, gdy w systemie hormonalnym zachodzą zmiany polegające na wyłączeniu się pewnych hormonów – organizm spala znacznie mniej i jeśli kobieta unika ruchu, sportów, nie przestrzega diety – szybko może dorobić się wyglądu matrony o szerokich biodrach.

4. Czy zmartwienia tuczą?

Skłonność do tycia może mieć także podłoże psychiczne. Nie wyjaśniono jeszcze, dlaczego jedni od zmartwień chudną a inni tyją, wiadomo jednak, że jest typ kobiet, które „zajadają" swoje kłopoty. Ucieczka w jedzenie od nudy, konfliktów w małżeństwie i w pracy zawodowej, od depresji – jest zjawiskiem notowanym na całym świecie.

5. Czy apetyt i głód to to samo?

Zwierzęta żyjące dziko nigdy nie tyją. Instynkt mówi im, ile mają jeść. W organizmie człowieka jest również pewnego rodzaju regulator, który pozwala utrzymać równowagę między głodem a sytością. Gdy mówimy, że żołądek upomina się o jedzenie, nie jest to całkowitą prawdą. Gdy we krwi jest mało składników odżywczych, które zagwarantowałyby organizmowi dostateczną ilość energii, nie żołądek lecz mózg rejestruje ten stan alarmowy. Żołądek otrzymuje jedynie sygnał: „uwaga głód..."

Wyobraźmy sobie odmienną sytuację. Mózg rejestruje stan sytości. Co robi człowiek? Je dalej. Nie dlatego, że jest głodny, lecz dlatego, że ma apetyt. Kto chce zeszczupleć, musi się nauczyć odróżniać uczucie

głodu od apetytu. Powinien unikać wszelkiego rodzaju przekąsek, które pobudzają wydzielanie soku żołądkowego i wzmagają apetyt. Powinien wystrzegać się szybkiego jedzenia. Kto powoli żuje – je mniej.

6. Czy ruch odchudza?

Sam ruch nie daje zbyt wielkich rezultatów. Jeśli chcielibyśmy stracić pół kilograma tłuszczu wskutek wysiłku fizycznego, musielibyśmy cały dzień maszerować. Złoty środek to połączenie dwóch metod: mniej jeść – więcej się ruszać. Wprawdzie wysiłek fizyczny, aktywny ruch nie daje błyskawicznych rezultatów, jednak po pewnym czasie korzystne zmiany są wyraźnie widoczne: wszystkie narządy wewnętrzne są lepiej ukrwione, szczególnie serce i płuca, aktywniejsza jest przemiana materii i działalność gruczołów. System trawienny funkcjonuje znacznie lepiej. Tak zwany „niespokojny duch" – człowiek żywy, energiczny, szybko ruszający się, zużywa o około 60 kalorii na godzinę więcej niż jego spokojny sąsiad.

7. Czy można przeciągać dietę w nieskończoność

Wiele kobiet permanentnie, latami nie dojada, aby utrzymać idealną wagę. Są szczupłe, ale wyłącznie dlatego, że nigdy nie są syte. To nie jest dobra metoda. Znacznie mądrzej jest stosować krótkie diety przy końcu tygodnia (sobota i niedziela), oczywiście przy rozsądnym odżywianiu się w ciągu tygodnia. Na te dwa weekendowe dni można sobie na przykład zorganizować dzień owocowy lub dzień mleczny. Na dzień owocowy przygotowujemy 1 kg jabłek i puszkę soku. Latem mogą to być owoce mieszane (łącznie około półtora kilograma). Dzielimy tę ilość na cztery – pięć porcji i zjadamy w ciągu dnia bez żadnych dodatków, to znaczy bez cukru, bez śmietany itp. Dzień mleczny – to łącznie około półtora do dwóch litrów mleka (może być słodkie, zsiadłe, kefir czy jogurt) podzielonego na osiem porcji. Dieta mleczna bardzo odwadnia. Po takim dniu spadek wagi sięga na ogół 1 kg. W dniu diety nie wolno wykonywać męczącej pracy.

Każdy z nas ma swoją, osobistą niejako normę wagi, niezależnie od skrupulatnie opracowanych tabel. Dlatego nieważne jest, czy dokładnie pasujemy do norm wagi i wzrostu przyjętych w tabelach za idealne. Istotne jest, jak wyglądamy i jak się czujemy. Tabele są tylko pewnego rodzaju drogowskazem. Idealną figurę i idealną wagę musimy wyznaczyć sobie same, kierując się rozwagą i zmysłem krytycznym.

Trzeba liczyć kalorie

Nadmierna tusza jest prawie wyłącznie skutkiem przyjmowania posiłków zawierających znacznie więcej kalorii niż organizm zdolny jest wydatkować. Dlatego nie ma żadnej innej rady – trzeba liczyć kalorie. Zamieszczamy poniżej wartości kaloryczne produktów żywnościowych, które najczęściej wchodzą w skład naszych posiłków. Za podstawę obliczeń wzięto 100 gramów artykułów częściej jadanych, bez dodatków w postaci cukru, masła, oliwy czy innego tłuszczu.

Artykuły spożywcze	Liczba kalorii
Chuda wołowina	100
Tłusta wołowina	280
Wieprzowina	260
Kura	120
Gęś	360
Parówki	240
Serdelowa	260
Szynka wędzona	320
Wątróbka wieprzowa	137
Śledzie tłuste	175
Pikling wędzony	150
Karp	50
Sandacz	45
Leszcz	62
Dorsz	38
Masło	780
Margaryna	730
Smalec	930
Majonez (1 łyżka)	100
Mleko	58
Twaróg	90
Ser biały	100
Ser żółty tłusty	260
Ser topiony	210
Jajko (1 szt.)	65
Chleb praski	260

Artykuły spożywcze	Liczba kalorii
Chleb graham	235
Chleb razowy	231
Bułka zwykła	252
Makaron nitki	270
Kasza jęczmienna	343
Kasza gryczana	348
Płatki owsiane	420
Ryż	450
Cukier	395
Marmolada	270
Miód	320
Ziemniaki	75
Marchew	58
Kapusta	25
Groch suszony	350
Świeże grzyby	25
Cytryny	42
Kawa prawdziwa bez cukru	0
Lody śmietankowe	135
Czekolada	620

U w a g a! Bardzo kaloryczne są napoje alkoholowe. Może się zdażyć, że „drobna" kolacja u znajomych z podanym alkoholem dostarczy nam tylu kalorii, ile przewidują posiłki na cały dzień. Podobnie dzieje się z innymi okazjami: świętami, weselami itp.

Napój	Liczba kalorii
Mała butelka ciemnego piwa	150
Duży kieliszek czerwonego wina	75
Mały kieliszek wermutu	70
Mały kieliszek wódki	60
Mały kieliszek likieru	70
Słodki koktajl (1 szklanka)	175
Sok pomidorowy (1 szklanka)	44
Sok z grejpfruta (1 szklanka)	50

O wczasach, na których się nie wypoczywa

Skierowanie na takie wczasy można wykupić w Towarzystwie Krzewienia Kultury Fizycznej, ale w tej placówce jedynie na krótkie okresy w roku, oraz w Funduszu Wczasów Pracowniczych, gdzie specjalnie wydzielone dwa domy – „Lido" i „Fregata" w Juracie na Helu – przyjmują gości od września do czerwca na 14 lub 21-dniowe turnusy. Jest to specjalny rodzaj wczasów. Tu się nie podpatruje, kto z kim chodzi po południu na kawę. Tu się nie myśli o strojach ani nawet o flirtach. Tu się nie wypoczywa. Tu się w y ł ą c z n i e c h u d n i e!

Dzień zaczyna się wcześnie. Przed śniadaniem parę grup wczasowiczów pod opieką instruktorów przemierza truchcikiem sosnowy lasek, a potem w rytmicznym marszobiegu dobija do plaży na poranną gimnastykę. Te pół godziny przed śniadaniem, to tylko skromna zaprawa i przygotowanie do pełnego wrażeń dnia. Gimnastyka na sali, lekkoatletyka terenowa, gry sportowe i zabawy z piłką na boisku, sucha zaprawa na specjalnych przyrządach i rowerkach, na których – pedałując w miejscu – przemierza się codziennie kilkanaście kilometrów, a także terenowa jazda na dosyć długich odcinkach, potem 40 minut pływania i ćwiczeń w basenie kąpielowym i wreszcie, po kolacji, 2 pełne godziny „truchtów" tanecznych, czyli podrygiwania na swój sposób w rytm znanych i lubianych melodii – oto program zajęć z krótkimi przerwami na posiłki, poobiedni relaks i popołudniową nie słodzoną kawę.

Czy wczasowicze wytrzymują ten program kondycyjnie? Wytrzymują, bo są zdrowi, mają sprawne serce, co potwierdza gruntowne badanie lekarskie, poprzedzające przyjazd na wczasy dla osób z nadwagą – bo tak brzmi ich właściwa nazwa. Podołanie narzuconym tu rygorom nie przychodzi jednak zbyt łatwo, chociażby z powodu nadwagi, z racji której się tu znaleźli. Pierwsze dni to ciężki egzamin z wytrzymałości i silnej woli, a także umiejętności pokonywania wysiłku innego, niż ten, do którego przywykło się w domu. Na ogół czwartego dnia pojawia się kryzys. Wtedy ma się ochotę uciekać gdzie, przysłowiowy pieprz rośnie. Ale przez noc wszystko mija i potem zaczyna się pełniej odczuwać przyjemność, jaką daje zmęczenie, wywodzące się ze zdrowego wysiłku fizycznego, satysfakcja z przezwyciężenia wszelkich wewnętrznych oporów. Świadomość, że mimo iluś tam (często nie małej liczby) lat potrafi się jeszcze zupełnie zręcznie pod-





rzucić piłkę do kosza, wykonywać sprawnie głębokie skłony, nauczyć pływania – nie jest bez znaczenia. Jeśli jeszcze w dodatku codzienna kontrola wagi w gabinecie lekarskim potwierdza to, czego już można się domyślać po przymierzaniu sukienek czy spódniczek, w których się tu przyjechało – uzyskuje się pełne przekonanie, że wysiłek nie idzie na marne.

Każdemu wczasowiczowi zadaje się do odrobienia niebagatelne zadanie utraty codziennie 4000 kalorii (przy 1200 przyjmowanych w apetycznym, smacznym, urozmaiconym, ale niskokalorycznym pożywieniu). To właśnie ten ujemny bilans kaloryczny sprawia, że zasiedziałą od lat „podkarmianą" pieczołowicie w domu nieracjonalnym żywieniem tkankę tłuszczową udaje się naruszyć i powoli, ale skutecznie spalać.

Średni spadek wagi notowany u większości wczasowiczów wynosi 5 kilogramów w okresie turnusu, czyli 14 dni. Ale padają tu także rekordy. Z kroniki domu „Fregata" wynika, że utrata 9, 10 i 12 kg w ciągu dwóch tygodni nie należy do rzadkości. Rekordzistą jest, jak dotąd, pewien wczasowicz, który łącznie podczas dwóch kolejnych pobytów stracił w Juracie 23 kilogramy i zapowiedział trzecią wizytę.

Czy efekty kuracji utrzymują się długo? Ta sprawa – jak dotychczas – jest źródłem największej troski dla grupy specjalistów, lekarzy i instruktorów wychowania fizycznego, którzy opiekują się gośćmi na tych specjalistycznych wczasach.

W wielu wypadkach cały wysiłek, z jakim wczasowicze walczą ze swymi nawykami żywieniowymi oraz ze swoją skłonnością do biernego wypoczywania, zostaje zaprzepaszczony już pierwszego dnia po powrocie do domu. Wola zawodzi i wraca się do poprzednich obyczajów obfitego słodzenia herbaty i kawy, leżenia po niedzielnym obiedzie, dodawania śmietany do zupy itp. itd.

Zwyciężają ci, którzy potrafili przyswoić sobie i zastosować na co dzień rady udzielane przez specjalistów. Słowo kaloria przestało być dla nich abstrakcją. Liczą skrupulatnie to, co znalazło się przed nimi na talerzu. Powoli uwalniają się od kompleksów. Nie wolno im jednak zapominać o wszystkim, co związane jest z racjonalnym żywieniem, także o tym, że takie cechy, jak szybkość i zwinność ruchów, wytrzymałość na wysiłek – jeśli nie będą ćwiczone – zaczynają w pewnym wieku zanikać, że starość niesprawna jest bardzo przykra, że otyłość jest potężnym hamulcem w rozwijaniu i podtrzymywaniu kondycji i sprawności, że 20–30% nadwagi, to już głośny sygnał ostrzegawczy!

URODA NA TALERZU

Przywykłyśmy kupować kosmetyki upiększające oraz preparaty do pielęgnowania cery i włosów. Niewiele z nas zdaje sobie jednak sprawę, że po zakupy przeznaczone do upiększania można pójść nie do drogerii, lecz... na targ czy do sklepu z warzywami i owocami. Sporo kłopotów z wyglądem to właśnie skutek niedoboru w pożywieniu pewnych składników, a zwłaszcza witamin. Ma więc rację ten, kto twierdzi, że urody należy szukać nie tylko w tubce czy słoiku z kremem, ale także – na talerzu. Powiedzmy sobie, że chodzi nie tylko o urodę, ale również o zdrowie, a przecież wiadomo, że te dwa czynniki są ze sobą powiązane.

Niedobór poszczególnych witamin objawia się następująco:

– A: wrażliwość na światło, tak zwana „kurza ślepota", szorstka wysuszona skóra, wypadanie i kruchość włosów lub nasilenie łojotoku;
– B_1: bóle głowy, zmęczenie, uczucie osłabienia i słabości mięśni, zaburzenia w systemie trawiennym i w pracy układu nerwowego, łamliwość paznokci;
– B_2: znaczne przemęczenie wzroku, pieczenie pod powiekami, osłabiona ostrość widzenia, światłowstręt, tworzenie się zajadów, łojotok, piegi i plamy barwnikowe, pękanie śluzówki warg;
– C: brak apetytu, uczucie przemęczenia, objawy znużenia, krwawienie dziąseł, bladość skóry i cery, skłonność do schorzeń infekcyjnych, osłabienie paznokci;
– D: u dzieci zaburzenia wzrostu kości i zębów, skłonność do krzywicy, u dorosłych – rzadko – zniekształcenia klatki piersiowej, łamliwość kości.

A co ze wskazówek konkretnych? Podstawą jest spożywanie dużej ilości jarzyn i owoców, szczególnie bogatych w witaminy i cenne dla urody sole mineralne, siarkę i żelazo (a więc: marchew, selery, szpinak, pietruszkę, cebulę). Jak już powiedziano, bez witaminy A skóra wygląda jak chora i żaden krem w tym wypadku nie pomoże, dopóki nie uzupełni się niedoborów w żywieniu. Witamina ta zawarta jest w zielonej sałacie, marchwi, pomarańczach, mleku.

A mówiąc ogólnie: najbardziej brak nam witamin C i B_1 i to głównie z powodu złych nawyków żywieniowych. Witamina B_1 na przykład znajduje się w grubym ziarnie – w białym pieczywie nie ma jej pra-

wie w ogóle. A po jaki rodzaj chleba sięgamy najchętniej? No właśnie, zastanówmy się!

Żelazo wywierające niemały wpływ na czystość i świeżość cery znajduje się w mięsie, ogórkach, malinach, agreście, wiśniach, jabłkach oraz w szpinaku i czerwonej kapuście.

Siarka wchodząca w skład leków stosowanych przy leczeniu trądziku i łojotoku znajduje się w selerze (można z niego przyrządzić i pić sok tak samo jak z marchwi!), w soczewicy, w pomidorach, a także w orzechach włoskich.

Jod, po który często jeździmy aż nad morze znajduje się w szpinaku, cebuli (nazywanej popularnie „miotełką cery"), burakach i gruszkach.

Sole magnezowe, zapewniające sprężystość mięśni i ścięgien, zawarte są w wiśniach, agreście, szpinaku, rzodkiewkach i cytrynach. Magnez zdobył ostatnio wielki rozgłos jako „metal życia", zapobiegający nie tylko zmianom miażdżycowym, ale i schorzeniom nowotworowym. Za normę dzienną uważa się 250 mg magnezu. Dla przykładu: 100 gramów orzechów laskowych zawiera go 140 mg, a 100 g suchej fasoli – 159 mg.

Fosfor, nieodzowny do regeneracji sił u osób prowadzących wyczerpujący tryb życia, znajdujemy w białej kapuście, ogórkach, kalafiorach, brukselce i rzodkiewkach.

Jakie jest zapotrzebowanie organizmu na witaminy i sole mineralne, uczeni nie mają zgodnej opinii. Rosjanie wyznaczają większe dawki niż Amerykanie, Amerykanie zaś wyższe niż Anglicy. Jedno jest pewne: osoby chore i kobiety w ciąży potrzebują więcej witamin i soli mineralnych niż pozostałe, starsi inną ilość niż młodsi, otyli odmienną niż szczupli. Obciążenie psychiczne lub fizyczne znacznie zwiększa zapotrzebowanie na witaminy.

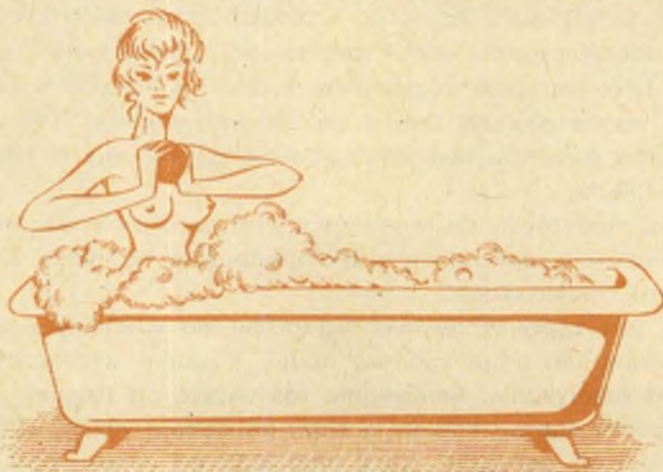
Dowiedziono, iż więcej niż połowa ludności (nawet w bardzo zamożnych krajach) jest witaminowo niedożywiona. Stąd właśnie biorą się kłopoty z wyglądem i ze zdrowiem, objawiające się spadkiem odporności organizmu w okresie wiosny, skłonnością do szybkiego męczenia się, nie najlepszym samopoczuciem. Czy więc trzeba łykać witaminowe pastylki? Jeśli można – nie. Organizmowi wcale nie jest obojętne, czy otrzymuje witaminy w normalnym, codziennym pożywieniu, czy z pudełeczka. Zdarza się i tak, że łykający pastylki witaminowe czuje się niejako zwolniony z racjonalnego, zdrowego sposobu odżywiania. Tymczasem pigułki powinno się traktować wyłącznie jako

pogotowie ratunkowe i przyjmować je wówczas, gdy silnie obciążony organizm (intensywna praca, przeziębienie itp.) potrzebuje szczególnego wsparcia.

KĄPIEL

Jest to niezbędny zabieg higieniczny, który:
- oczyszcza;
- wzmacnia;
- odmładza.

Skóra nasza w czasie pracy pokrywa się kurzem, potem i brudem. Na tej „pożywce" można hodować miliony bakterii chorobotwórczych.



Kąpiel jest dobra na wszystko: rozgrzewa, upiększa, uspokaja, usypia, a gdy trzeba – pobudza. Wszystko zależy od temperatury wody i od użytych do kąpieli dodatków

Aby nie być gołosłownym – przykład: ustalono, że na 1 cm² skóry znajduje się czterdzieści tysięcy bakterii. Po jednej kąpieli ginie ich z całego ciała, wraz ze złuszczającym się naskórkiem, około 100 milionów! Ten jeden przykład wystarczy chyba, aby zdać sobie sprawę, jak ważnym zabiegiem dla naszego zdrowia jest kąpiel. Podczas kąpieli pory skóry zostają jak gdyby odkorkowane, skóra zaczyna funkcjonować prawidłowo, spełniając swoją rolę wydzielniczą i chłonną, jako dzielny pomocnik płuc i nerek.

Każda kąpiel przynosi organizmowi odprężenie. Zależnie od tego jednak, czego dodajemy do kąpieli, może ona odświeżać, wzmacniać, hartować, upiększać, uspokajać, a nawet leczyć. Ogólne wskazówki, jak się kąpać, brzmią:



Gruby ręcznik frotté nie tylko szybko osusza skórę, ale umożliwia jej masaż, który po kąpieli jest bardzo zalecany

- nie wolno kąpać się z pełnym żołądkiem, tuż po posiłku;
- gorącą kąpiel (około 40°C) należy zawsze zakończyć chłodnym prysznicem;
- nie należy przebywać w kąpieli dłużej niż 10–15 minut;
- bezpośrednio po kąpieli najlepiej jest pójść do łóżka, a jeśli bierzemy kąpiel w ciągu dnia, trzeba przynajmniej kwadrans odpocząć w zupełnym spokoju;

– zbyt chłodna kąpiel hartuje wprawdzie organizm, jednak nie dz[...] korzystnie na nerki;
– zbyt gorąca kąpiel osłabia serce, toteż osoby chore na reumatyzm mogą brać gorącą kąpiel tylko za zgodą lekarza;
– codzienna, zwykła kąpiel higieniczna powinna mieć temperaturę około 36°C, działa wówczas kojąco na system nerwowy, ułatwia zasypianie;
– wodę do kąpieli dobrze jest zmiękczyć boraksem.

A oto kilka rodzajów kąpieli, wśród których możemy wybierać, zależnie od naszego nastroju, stopnia zmęczenia czy dolegliwości.

Kąpiel odprężająca

Zalecana przy każdym zmęczeniu i wyczerpaniu pracą, szczególnie jednak przy znużeniu wiosennym. Po starannym umyciu się pod prysznicem napełniamy wannę ciepłą wodą, wsypujemy do niej dwie pełne garści soli i zanurzamy się do tej „solanki" na 15 minut. Kąpiel pobudza przemianę materii, uspokaja system nerwowy. Wystarczy stosować ją raz w tygodniu, a po miesiącu samopoczucie wyraźnie się poprawi.

Kąpiel ziołowa

Zalecana jest szczególnie w wypadku łojotokowych kłopotów ze skórą, przy trądziku, wypryskach itp. Można ją stosować co kilka dni, wystarczy jednak i raz w tygodniu. Bierzemy 25 g ziarenek jałowca, 25 g kwiatu lawendy, 50 g kwiatu lipowego, 50 g macierzanki, 50 g mięty pieprzowej, 25 g dziurawca i 25 g rumianku. Zioła trzeba włożyć do muślinowego woreczka, zanurzyć go. w 2 litrach wody i podgrzewając powoli – zagotować. Trzymać na wolnym ogniu przez 30 minut. Wywar wlać do wody w wannie.

Osobom mającym nadmiernie przesuszoną skórę zaleca się kąpiel z dodatkiem kleiku z siemienia lnianego i rumianku (po 100 gramów każdego z ziół).

Kąpiel wygładzająca skórę

Zalecana jest szczególnie przy gęsiej skórce i skłonności do rogowacenia naskórka. Przyrządza się ją z dodatkiem krochmalu (pół kilo-

grama mąki ziemniaczanej lub kleiku z paczki płatków owsianych) i jednej gałki sosnowej. Po kąpieli dobrze jest wmasować w jeszcze wilgotną skórę krem nawilżający lub mleczko kosmetyczne.

Kąpiel relaksowa

Gdy jesteśmy bardzo zmęczone po całym dniu pracy, a zależy nam, aby wieczorem wyglądać świeżo i mieć dobre samopoczucie, przyrządźmy sobie kąpiel z dodatkiem 3 gałek sosnowych i kilku kropli olejku eukaliptusowego lub z 1/2 buteleczki płynu „Areduza". Ułóżmy się wygodnie w wannie rozluźniając mięśnie, głowę oprzyjmy o poduszeczkę z gąbki. Piętnastominutowy relaks w kąpieli wykorzystajmy na zastosowanie maseczki upiększającej.

Kąpiel pobudzająca

Zdecydowanie poprawia humor, usuwa znużenie. Powinna być dobrze ciepła i krótka (najwyżej 3 minuty – dłuższa wywiera odwrotny skutek, rozleniwia!). Do wody dodajemy dwie sosnowe gałki, leżąc wykonujemy masaż nóg dosyć ostrą, włosianą szczotką ruchem w kółeczko: od stóp ku górze, a po wstaniu masujemy resztę ciała – zawsze w kierunku serca.

Kąpiel z „Kingą"

Sól kąpielowa *Kinga* to preparat kosmetyczny produkowany przez kopalnię soli w Wieliczce. Ma ona wiele cennych własności: orzeźwia, odświeża, usuwa zmęczenie, pojędrnia skórę, lekko ją natłuszczając. Sól zmiękcza wodę, co zapobiega tworzeniu się osadu na brzegach wanny, a także powoduje, że kąpiel ma przyjemny aromat. Jedno opakowanie wystarcza na dwie pełne wanny wody.

Kąpiel cytrynowa

Jest to idealny zabieg przy tłustej, skłonnej do trądziku skórze. Na jedną pełną kąpiel należy wziąć trzy cytryny, pokroić je w plasterki i zalać w salaterce sporą ilością ciepłej wody. Tak zostawić na 3–4 godziny. Po tym czasie wlać płyn do wanny, a cytryny przetrzeć przez gęste sitko i także dodać do kąpieli. W ostateczności można przygotować sobie kąpiel cytrynową również z ekstraktu tego owocu (z soku cytrynowego w puszce).

Kąpiel miodowa

Jest szczególnie zalecana przy szorstkiej, podrażnionej, wrażli\ skórze. Przyrządza się ją w sposób bardzo prosty: 3–4 łyżeczki mio należy rozpuścić w szklance gorącej wody i roztwór ten dodać do wody w wannie.

Kąpiel miętowa

Odświeża, likwiduje napięcie po męczącym dniu, a poza tym ma działanie kosmetyczne – działa bowiem oczyszczająco na pory skóry. W sprzedaży znajduje się herbata miętowa ekspressowa pakowana w torebki, przyrządzenie kąpieli jest więc bardzo proste: 5–6 torebek zaparzamy we wrzątku, posługując się półlitrowym naczyniem, po czym przelewamy napar do wanny.

KILKA SŁÓW O NATRYSKU

Wiele z nas z różnych względów – głównie z braku czasu – woli brać natrysk niż kąpiel. Warto wiedzieć, że prysznic ma także duże znaczenie higieniczno-odprężające, a mianowicie:
– długotrwały, o umiarkowanej temperaturze uspokaja;
– krótki, dobrze ciepły, „biczujący" – pobudza;
– łagodny, o umiarkowanej temperaturze natrysk z prowadzeniem strumienia wody wzdłuż kręgosłupa od karku ku dołowi szybko i skutecznie uspokaja nerwy i odpręża po męczącym dniu;
– przy niskim ciśnieniu i złym porannym samopoczuciu ciepły, poranny prysznic działa jak filiżanka dobrej kawy.

MASAŻ SZCZOTKOWY CAŁEGO CIAŁA

Trudno uwierzyć, że po dziesięciu minutach takiego masażu uzyskuje się pełne odprężenie. Masaż można wykonywać w kąpieli, kiedy skóra jest wilgotna, albo na sucho. Rezultaty będą widoczne już po dwóch tygodniach, pod warunkiem, że zabieg będzie przeprowadzany regularnie i codziennie, najlepiej rano, bo masaż:
– rozgrzewa;
– pobudza krążenie;
– budzi lepiej niż kawa;

– dodaje energii;
– odmładza;
– znakomicie wygładza całe ciało.

Masaż zaczyna się zawsze od stóp (najpierw jedna, potem druga noga), po czym wykonując kółeczka należy posuwać się w kierunku serca, od dłoni do obojczyków, od talii ku karkowi. Najle-



Suchy masaż szczotką rozgrzewa, pobudza krążenie, dodaje energii, wygładza skórę. Masuje się całe ciało małymi, okrężnymi ruchami, zawsze w kierunku serca

piej zresztą wyjaśnia to rysunek. Do masażu pleców potrzebna jest szczotka na długiej rączce. Dekolt, szyję i biust masuje się miękką szczoteczką.

Przy nadwadze i odkładaniu się poduszeczek tłuszczu na udach, biodrach, brzuchu i ramionach – te właśnie miejsca masujemy najpieczołowiciej i najdłużej. To samo dotyczy karku i wewnętrznej strony kolan.

O masażach mechanicznych

Pasy wibracyjne i elektryczne aparaty do masażu zrobiły u nas ogromną karierę. Sięga po nie coraz więcej kobiet, całe zestawy do tych zabiegów są przywożone z zagranicy, a zdarza się i tak, że

w niektórych zakładach pracy kobiety zbierają się i do spółki kupują sobie pas wibracyjny, aby przy jego pomocy stracić nadmiar tkanki tłuszczowej, poprawić kondycję, uzyskać lepszą sylwetkę. Czy tego rodzaju zabiegi są wskazane dla wszystkich kobiet i czy w wypadku wszystkich bez wyjątku okazują się korzystne?

Jeśli chodzi o stosowanie pasów, to na pewno nie jest to zabieg obojętny dla organizmu. Istotą jego działania jest przecież wibracja, która przy pewnego rodzaju schorzeniach może wywierać szkodliwy wpływ. Chcąc odchudzić się czy też pojędrnić ciało za pomocą tego aparatu, trzeba zacząć od wizyty u lekarza, który na podstawie badania i wywiadu orzeknie, czy pasy można stosować, czy lepiej z nich zrezygnować. Na przykład przy nadciśnieniu, chorobach kobiecych, schorzeniach skórnych, w okresie ciąży nie wolno stosować masażu przy użyciu pasów wibracyjnych. Są to zresztą przeciwwskazania podstawowe – trudno bowiem wyliczać wszystkie szczegółowo, skoro i tak niezbędna jest rozmowa z lekarzem.

Załóżmy jednak, że pacjentka uzyskała zgodę na zabiegi. O czym jeszcze wiedzieć powinna?

Przede wszystkim o tym, że masaże powodują wprawdzie szybszą przemianę materii, ale wyników odchudzających nie osiągnie się w sposób widoczny, jeśli równolegle nie będzie się prowadziło diety opartej na niskokalorycznym żywieniu. Zdarza się jednak, że na tego typu masaże zgłaszają się kobiety, którym odchudzanie wcale nie jest potrzebne. Oczekują po tym zabiegu jedynie poprawy wyglądu i jędrności ciała. Szczególnie wskazany jest ten masaż w wypadku początków zmian, polegających na tworzeniu się podskórnych grudek. Choroba nosi nazwę „cellulitis", po polsku nie ma – niestety – słowa, które oddawałoby w pełni sens tego terminu medycznego. W wielu krajach potocznie określa się owe niedomagania, jako „pomarańczowa skórka", ciało przypomina bowiem swym wyglądem gąbczastą, porowatą skórkę pomarańczy. Wystarczy zresztą rozejrzeć się uważnie wśród kobiet, korzystających z plaży, aby co najmniej u połowy z nich – niekiedy jeszcze bardzo młodych – dostrzec początki cellulitisu. Aby masaże okazały się skuteczne, należy zacząć je stosować odpowiednio wcześnie.

Liczba zabiegów i ich częstotliwość jest sprawą indywidualną. Aby uzyskać widoczne rezultaty, powinno ich być nie mniej niż 10, ale i nie więcej niż 25, najlepiej codziennie. Po jednej serii wskazana jest dłuż-

sza przerwa. Jeśli celem masaży jest intensywniejsze odchudzanie, kuracji takiej nie powinno się powtarzać częściej niż dwa razy do roku.

Osoby, które kupiły sobie elektryczny aparat do masażu lub otrzymały go w prezencie, powinny uzyskać od wykwalifikowanej masażystki wiadomości na temat zasad masowania. Na szczęście, wszystkie te aparaty są na ogół dość delikatne, jako środki do pielęgnacji ciała są więc dobre i nie zagrażają zdrowiu.

RELAKS DLA STÓP

Jest on potrzebny każdej z nas wieczorem w tym samym stopniu co powietrze do oddychania... Nogi dźwigają ogromny ciężar i w wielu wypadkach pracują ponad miarę, zwłaszcza gdy ich „właścicielka" jest na przykład sprzedawczynią, lekarzem, farmaceutką czy – gospo-





Nogi zmęczone długotrwałym marszem, staniem lub po prostu upałem dobrze jest, po chłodnej kąpieli, lekko masować ruchem ciągłym dłoni od stóp ku górze

dynią domową. Zmęczone – puchną, są obolałe, zniekształcają chód, co postarza każdą kobietę, nawet taką, która nie ukończyła jeszcze dwudziestu paru lat. Nogi obrzmiałe zatracają swój ładny kształt i proporcje. Jeśli nie robi się nic, aby walczyć z codziennym zmęczeniem nóg – po kilku latach ma się je po prostu oszpecone.

Czy można powiedzieć, jakie wymiary ma noga idealna?

Podobno idealny obwód w łydce wynosi 40 cm, w kostce około 18, no a długość? – im więcej tym lepiej... Specjaliści próbowali nawet zestawić tabelkę idealnego kształtu nóg przy różnego typu budowie. Oto kilka przykładów:

Wzrost w cm	**Waga** w kg	**Obwód uda** w cm	**Obwód łydki** w cm	**Obwód kostki** w cm
156	49–55	48–51	31–38	18–19
160	51–58	49–51,5	32–34	19–20
167	56–64	50–52	33–35	20

Chirurgia plastyczna przy niezbyt idealnym kształcie nóg nie stanowi żadnego ratunku. Potrafimy już poprawić kształt nosa, usuwać chirurgicznie zmarszczki – z wyglądem nóg musimy pogodzić się i dbać o to, aby nie szpeciło ich nadmierne owłosienie, żylaki, wystające kości dużych palców, gęsia skórka.

Podstawą jest noszenie wygodnego obuwia, zgłoszenie się do ortopedy natychmiast, gdy zauważy się pierwsze sygnały zwiastujące żylaki czy tak zwane haluksy, oraz stosowanie – przynajmniej raz na kwartał – zabiegu u pedicurrzystki.

Gdy nogi są zmęczone, przede wszystkim należy zastosować kąpiel, myjąc je ciepłą wodą i masując namydloną szczoteczką od stóp ku górze. Mycie jest podstawowym, codziennym zabiegiem pielęgnacyjnym. Masaż energicznymi, kolistymi ruchami wygładza skórę, pobudza krążenie.

Przy pękaniu pięt należy po każdym umyciu nóg i starannym wysuszeniu stóp wmasować w pięty maść *Dermosan*, krem *Ortoderma* lub emulsję *Tramp*.

Przy obrzękach i zmęczeniu stóp, zwłaszcza po letniej wycieczce czy długim spacerze, zalecana jest ciepła kąpiel nóg z dodatkiem soli *Ewa*.

Przy nadmiernej potliwości stóp po każdorazowym umyciu w ciepłej wodzie z mydłem Oro dobrze jest wymoczyć w na-

parze specjalnej mieszanki ziołowej *Pedisan*, po osuszeniu zaś przesypać talkiem kosmetycznym. Dwa razy w tygodniu wcierać starannie między palce stóp krem *Autostop*.

Przy nadmiernym owłosieniu stosować płyn depilacyjny Celii lub 6-procentową wodę utlenioną.

Przy zgrubieniach deformacyjnych uda należy porozumieć się z lekarzem, gdyż tego rodzaju dolegliwość ma przede wszystkim tło wewnętrzne. Z zabiegów zewnętrznych zaleca się stosowanie energicznego masażu szczotką (od kolan ku górze), natrysków przemiennych, biczujących, nacieranie szorstką, kąpielową rękawicą zwilżoną w zimnej, słonawej wodzie.

Przy gęsiej skórce pomaga naświetlanie słońcem, a zimą kwarcówką, o ile nie występują żylaki, gdyż wtedy opalanie nóg i stosowanie lampy kwarcowej nie jest wskazane.

Przy grzybicy stóp, która jest dolegliwością bardzo często spotykaną i sprawiającą wiele kłopotu, najlepiej od razu poradzić się dermatologa. Ze środków domowych zaleca się po umyciu stóp moczenie w roztworze nadmanganianu potasu, po czym – bardzo starannie osuszywszy przestrzenie międzypalcowe – zastosowanie leku przeciwgrzybiczego. Rano nakładać zawsze czyste pończochy, wsypując do środka trochę sproszkowanego kwasu bornego.

Korzystając z każdej nadarzającej się okazji wypoczywać z nogami wyprostowanymi i ułożonymi wyżej niż reszta ciała. Odpoczywając podczas wycieczki – położyć się tak, by nogi były oparte o drzewo. Oglądając telewizję – zawsze układać nogi na krześle. Umożliwia to odpoczynek nie tylko zmęczonym żyłom nóg, ale i sercu.

Zimne nogi to dolegliwość dorastających dziewcząt i kobiet otyłych. Przy lodowato zimnych stopach trudno jest zasnąć. W takich wypadkach zaleca się:

- bieg w miejscu na czubkach palców;
- kąpiel przemienną i nałożenie na noc skarpetek;
- po położeniu się do łóżka – gimnastykę stóp: unieść je wysoko i wykonywać krążenia, po czym opuścić i czekać aż dopłynie krew – miłe uczucie ciepła rozpłynie się, jakby nogi ogrzane były przy kaloryferze.

GIMNASTYKA JEST DOBRA NA WSZYSTKO

Kto ma kłopoty z sercem, kto cierpi na nadciśnienie czy inne dolegliwości, zanim podejmie decyzję: „od jutra ćwiczę" powinien porozumieć się z lekarzem W wypadku ludzi zdrowych gimnastyka jest, rzeczywiście, dobra na wszystko.

N a n o g i: stanąć z ramionami wyciągniętymi do przodu, wspiąć się na palce, powoli przejść do przysiadu. Dwa razy „zasprężynować" i wrócić do pozycji wyjściowej. W pierwszej fazie przysiadu – wydech, przy prostowaniu nóg – wdech.

N a s t o p y: położyć się na plecach z ramionami pod głową, obie nogi w powietrzu pod kątem prostym do tułowia. W tej pozycji poruszać stopami w stawie skokowym w górę i w dół tak długo, aż się wyraźnie poczuje, że są dobrze ukrwione.

N a k r z y ż: usiąść z nogami wyciągniętymi prosto przed siebie. Najpierw lewą, a potem prawą nogę zginać w kolanie i w stawie biodrowym, przyciągając ją jak najbliżej do tułowia. Przy prawidłowym wykonaniu czoło powinno dotknąć kolana.



Ćwiczenia uelastyczniające krzyż: nogę – najpierw lewą, potem prawą – przysuwać jak najbliżej tułowia, aby czoło mogło dotknąć kolan

N a k a r k: usiąść na piętach ze zwieszonymi ramionami, głowę opuścić luźno do przodu. Zamknąć oczy i spróbować o niczym nie myśleć. Przy tym relaksie doskonale rozluźnią się mięśnie karku.



Nie tylko przy zmęczonym karku (na przykład po wielogodzinnym pisaniu na maszynie), ale i przy ogólnym znużeniu dobrze zrobi relaks w tej pozycji, całkowicie rozluźniającej mięśnie



Do pobudzenia krążenia: głęboki skłon tułowia do przodu i przy luźnym zwisie ramion (kolana wyprostowane!) próbować dotknąć dłońmi podłogi

N a t u ł ó w: stanąć prosto i opuścić tułów i głowę do przodu. Nogi pozostają wyprostowane. W tej pozycji wykonywać wymachy rozluźnionymi ramionami. Ćwiczenie to wspaniale rozluźnia mięśnie i pobudza krążenie.



Uklęknąć na podłodze, zwinąć się jak ślimak w skorupce, wyginając plecy w łuk, a głowę podciągając do kolan

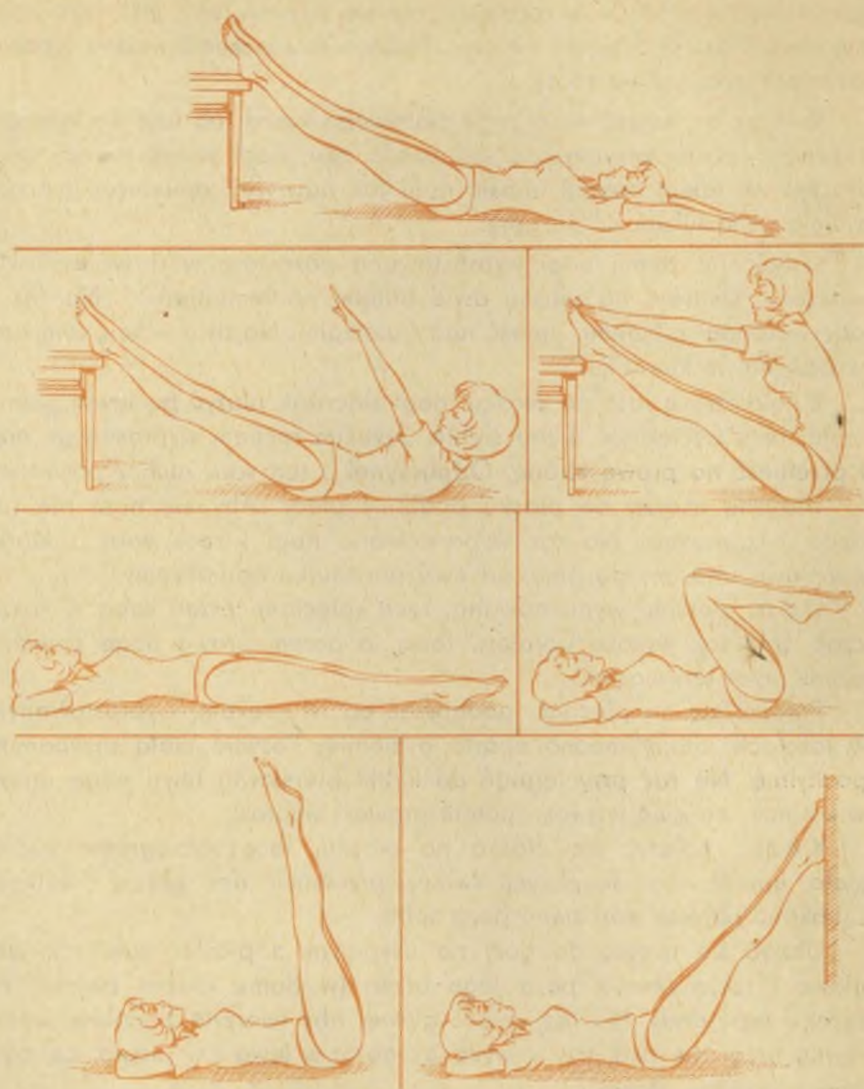
N a c a ł e c i a ł o: uklęknąć na podłodze, zwinąć się w jak najciaśniejszy kłębek jak ślimak w skorupce. Plecy powinny przybrać kształt półokrągły, a głowa powinna być przyciągnięta jak najbliżej kolan. Ćwiczenie to jest prawdziwym dobrodziejstwem po dniu pełnym pracy, choć pozornie wygląda na samodręczenie się...

Pożegnanie z brzuszkiem

To nie propozycja – to nakaz. Radzę wziąć go pod rozwagę przy codziennej gimnastyce, stosując cierpliwie odpowiednie ćwiczenia.

Położyć się płasko na podłodze, ręce wyciągnąć nad głową, stopy oprzeć o siedzenie krzesła. Skłon tułowia od przodu, kolana ciągle wyprostowane. Palcami dłoni dotknąć stóp. Położyć się płasko na podłodze, dłonie pod głową. Unieść nogi i podkurczyć je w kolanach. Przenieść je do pozycji „świeca". Powolutku, napinając mięśnie brzucha, opuszczać nogi do dołu.

Nie należy szukać wymówek, że nie ma czasu, nie trzeba narzekać, że ćwiczenia są trudne ani twierdzić, że nie pomogą. To nieprawda. Po dwóch tygodniach systematycznych ćwiczeń obwód w biodrach zmniejszy się o około 4 cm.



Sprawność, zwinność, elastyczność ruchów – oto cel ćwiczeń. Radzimy wypróbować

Gimnastyka na plaży

Po powrocie z urlopu nikt nie będzie miał okazji prawienia irytujących komplementów w rodzaju: „ale się poprawiłaś", jeśli postaramy się cierpliwie i codziennie ćwiczyć. Podane tu ćwiczenia można z powodzeniem wykonać na plaży.

B r z u c h: usiąść na brzegu plażowego kosza lub fotelika weekendowego, rękami przytrzymać się mocno tyłu, nogi wyprostować, stopy złączyć. W takiej pozycji unosić nogi jak najwyżej, opuszczać tuż nad ziemią i znowu unosić do góry.

Usiąść na ziemi, nogi wyprostowane pozostają w dosyć szerokim rozkroku. Ustawić na piasku dwie butelki po lemoniadzie. Na raz – oderwać nogi od ziemi, unieść nad butelkami. Na dwa – ten sam ruch w odwrotnym kierunku.

B i o d r a: usiąść na piasku, nogi złączone ułożyć po lewej stronie ciała, ręce wyciągnąć przed siebie. Szybkim ruchem wyprostować nogi i przenieść na prawą stronę. Odpoczynek i ten sam ruch z powrotem.

Ułożone twarzą do piasku opalamy plecy. Aby się nam nie nudziło – ćwiczymy. Na raz wyprostowane nogi i ręce wraz z klatką piersiową unosimy do góry, na dwa powolutku opuszczamy.

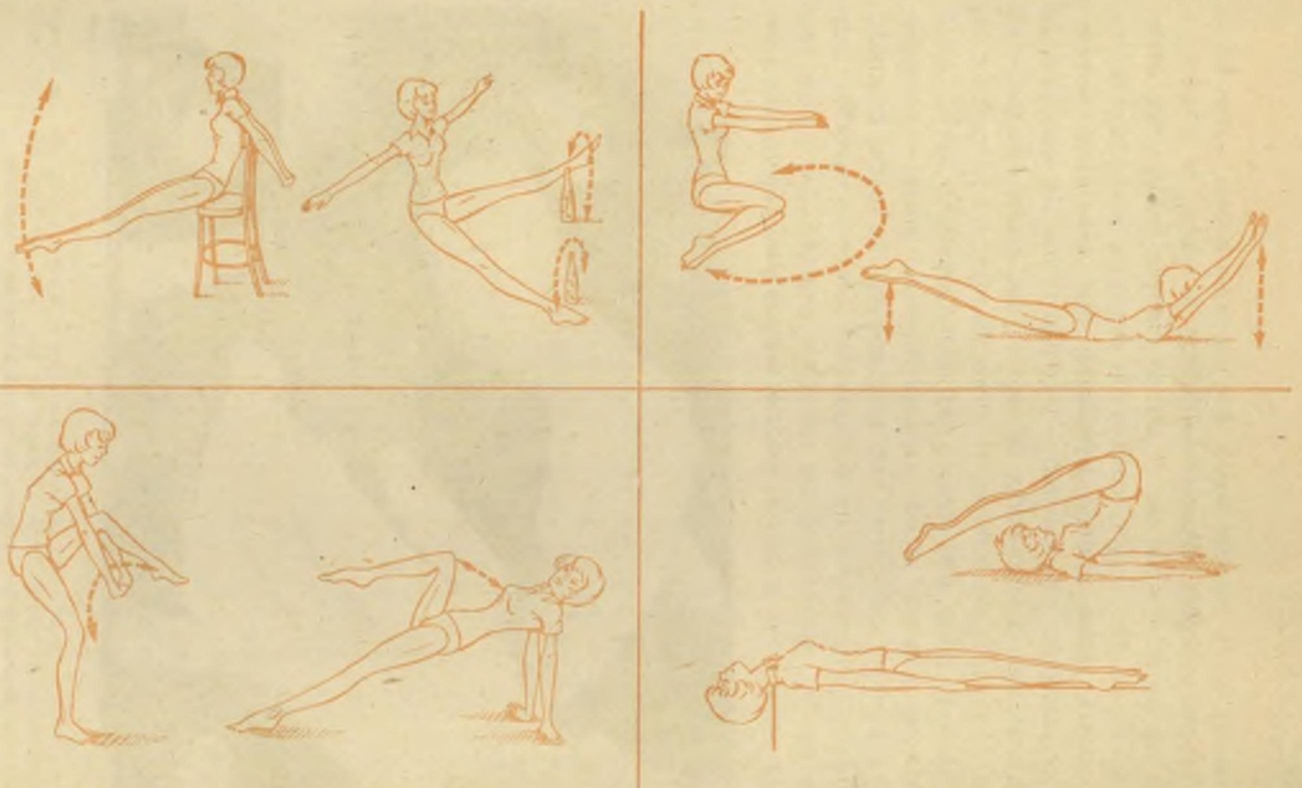
U d a: pozycja wyprostowana, ręce splecione przed sobą w koszyczek. Unosząc wysoko najpierw lewą, a potem prawą nogę przechodzimy przez ten mostek.

Położyć się na plecach, podeprzeć od tyłu rękami wyprostowanymi w łokciach. Stopy mocno oparte o ziemię. Pozycja ciała przypomina pochylnię. Na raz przyciągnąć do klatki piersiowej lewą nogę ugiętą w kolanie, na dwa wyprost, potem prawą i wyprost.

K a r k: położyć się płasko na piasku, ręce wyciągnięte wzdłuż ciała, unieść nogi do pozycji świecy, przerzucić nad głową i dotknąć czubkami palców stóp ziemi poza sobą.

Ułożyć się twarzą do góry na usypanym z piasku wale tak, aby głowa i szyja zwisały poza jego brzeg (w domu można ćwiczyć na brzegu tapczanu). Na raz unieść głowę, aby tworzyła z ciałem jedną, równą linię. Na dwa, trzy – wykonać obrót w lewo i w prawo, po czym znowu opuścić głowę.

Każde ćwiczenie wykonujemy, oczywiście, po 15–20 razy, gminastykujemy się codziennie, przynajmniej przez kwadrans, a w nagrodę – nie tyjemy!

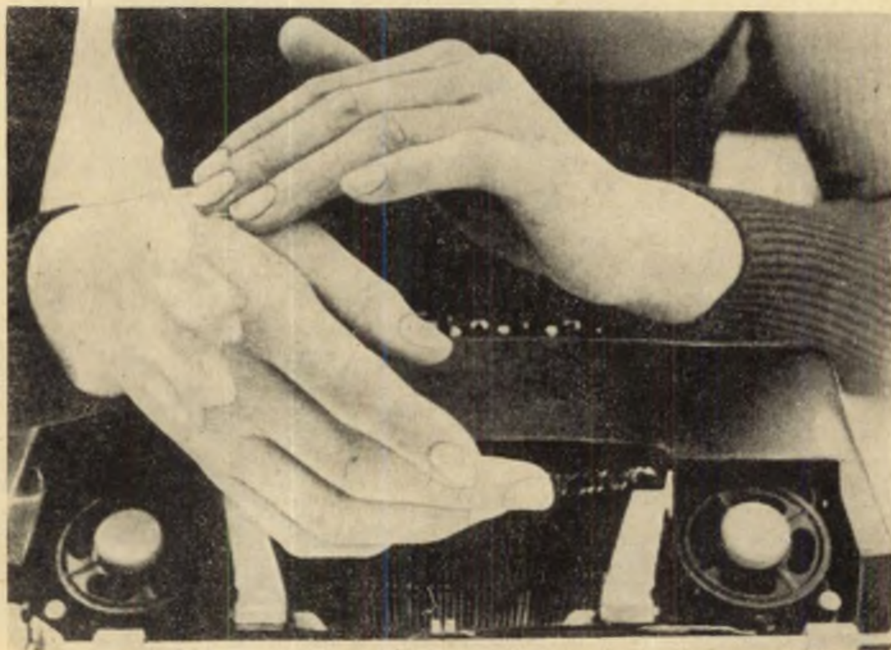


Najszybciej tyjemy w biodrach, w tych partiach sylwetki najwcześniej zaczyna odkładać się tkanka tłuszczowa. Demonstrowane tu ćwiczenia na pewno temu zapobiegają, pod warunkiem że będzie się je uprawiało codziennie przez 10 minut

JAK DBAĆ O RĘCE?

Odpowiedź na to pytanie wcale nie jest taka prosta, jakby się to pozornie mogło wydawać. Wprawdzie doskonale wiemy, że o rękach – podobnie jak i szyi – mówi się, iż jest to metryka kobiety, ale wiemy także i to, że na ręce czyha codziennie mnóstwo niebezpieczeństw: wszelkie proszki, które chemia wynalazła, aby nam ulżyć, wszelkie środki do czyszczenia, polerowania – wszystko to nie jest obojętne dla skóry rąk. Jeśli się do tego doda, że ręce są bez przerwy zajęte – nic dziwnego, że starzeją się szybciej, że łatwo się niszczą i że trzeba o nie bardzo troskliwie dbać, aby temu wszystkiemu zapobiec. Jak?

Podstawowa zasada: przed przystąpieniem do pracy – zabezpieczyć dłonie kremem ochronnym lub silikonowym. Po każdej czynności, która naraziła nasze dłonie na zabrudzenie (praca w ogródku, przyrządzanie posiłku, sprzątanie) czy działanie chemikaliów, należy ręce bardzo starannie umyć w ciepłej wodzie, wymasować szczoteczką i de-



Nowoczesne środki do prania czy czyszczenia oszczędzają nam pracy, ale nie zawsze wpływają korzystnie na skórę dłoni. Dlatego też nie tylko na noc, ale i w ciągu dnia dobrze jest chronić skórę rąk specjalnym kremem

likatnym mydłem (na przykład *Jacek i Agatka* – nigdy zwykłym mydłem do prania, które zawiera ostre środki), osuszyć, po czym wmasować kilka kropli cytryny. Gdy wsiąknie – wetrzeć w nie glicerynę zgęszczoną, którą skóra wchłania szybko, co nie przeszkadza w wykonywaniu następnych czynności. Na noc – zamiast gliceryny – stosujemy dobry, tłusty, krem odżywczy.

Nie brońmy się, z gorliwością godną lepszej sprawy, przed wkładaniem gumowych rękawiczek, jeżeli zabieramy się do prac brudzących ręce czy do prania. Argument, że utrudniają one swobodę ruchów jest nieprawdziwy. Owszem, przez pierwszych kilka dni na pewno będzie nam się wydawało, że pracujemy mniej sprawnie, ale wszystko to jest przecież sprawą przyzwyczajenia.

Jak zapobiegać zmarszczkom na rękach?

Trzeba po prostu gimnastykować dłonie, aby zmarszczki, które sprawiają wrażenie, jakby na rękach było za dużo skóry, w ogóle nie powstawały, a te, które już są, likwidować następująco: oprzeć łokcie na stole, dłonie na poziomie klatki piersiowej złożyć jak do modlitwy. Złączone kciuki starać się jak najniżej odgiąć ku dołowi, utrzymując resztę palców w podstawowej pozycji. Ćwiczyć codziennie powtarzając ćwiczenia około 10 razy.

Co robić przy spierzchnieniu i przesuszeniu skóry?

Stosować kąpiel udelikatniającą, na przykład w kleiku z siemienia lnianego lub w oliwie podgrzanej przedtem na płycie kuchennej. Przed przystąpieniem do pracy stosować krem silikonowy.

Co robić, gdy ręce są zaczerwienione lub sinieją?

Prawodopodobnie są odmrożone, trzeba więc je leczyć codziennymi kąpielami przemiennymi, na zmianę zimnymi i gorącymi. Dobrze im zrobi naświetlanie lampą kwarcową. Na noc – dwa czy trzy razy w tygodniu – wetrzeć w skórę maść kamforową. Spać w rękawiczkach.

Aby skóra rąk nie była zimna i wilgotna

Jest to bardzo nieprzyjemne, zwłaszcza gdy podajemy komuś dłoń na przywitanie. Przy takich kłopotach trzeba koniecznie stosować codziennie masaż dłoni (na przykład wcierając wieczorem krem) w celu pobudzenia krążenia krwi. Masujemy zawsze od końców palców ku

przegubowi, potem każdy palec osobno – od paznokcia ku dołowi. Kilka razy w ciągu dnia, gdy tylko czas lub praca domowa na to pozwala, wcieramy w dłonie wódkę kamforową.

Jak usuwać piegi szpecące i postarzające dłoń?

Owszem, jest na to rada, ale z tego rodzaju kłopotem trzeba się zwrócić do lekarza dermatologa, gdyż domowych środków na ciemne plamki nie ma.

JAK PIELĘGNOWAĆ PAZNOKCIE?

Stan paznokci jest w znacznym stopniu odbiciem ogólnego stanu zdrowia. Jeśli więc są one kruche, rozdwajają się, są łamliwe, trzeba przyjmować witaminy (A i zespół B oraz C, a także żelazo, fosfor i wapń). Wzmacnia paznokcie żelatyna, a właściwie żelatynowe białko, które dostarcza płytce paznokciowej wszystkich składników niezbędnych do jej odżywienia. Doświadczenie przeprowadzone przez naukowców wykazało, że wyraźnie wzmacnia paznokcie spożywanie codziennie około 10 gramów żelatyny (w zupie, w mleku lub w owocowych galaretkach).



Emalia lub lakier równomiernie rozprowadzone na powierzchni paznokci nadają im ładny wygląd. Zamieszczony rysunek pokazuje, jakie ruchy należy kolejno wykonywać pędzelkiem

Wiele kłopotów z paznokciami wynika z ich choroby. Najczęściej jest to grzybica lub drożdżyca. Schorzenia te muszą być leczone cierpliwie pod kierunkiem dermatologa, aż do całkowitego zlikwidowania.

W perfumeriach można nabyć olejek odżywczy do paznokci – *Regevit*. Stosuje się go przy paznokciach zbytnio wysuszonych, łamliwych,

rozdwajających się, najlepiej 2–3 razy dziennie, jeśli zaś nie można częściej niż raz, to na noc. Olejek zawiera witaminę A, składniki nawilżające i natłuszczające oraz substancje ułatwiające przenikanie składników odżywczych w głąb płytki paznokciowej.

Do ozdabiania paznokci mamy cały zestaw emalii i lakierów. Warto wiedzieć, że wśród nowych kosmetyków jest podkład, który stosuje się przed położeniem emalii lub lakieru dla uzyskania lepszej przyczepności oraz utrwalacz, który stosuje się po położeniu dwóch warstw lakieru czy emalii. Utwardza on polakierowaną powierzchnię, pomaga zachować połysk oraz uodparnia emalię na ścieranie i działanie proszków do prania, wody itp.

Zamiast acetonu – stosujemy specjalny zmywacz do paznokci, który oszczędza płytkę, nie zawiera bowiem szkodliwych substancji.

O BIUŚCIE – WIECZNYM ZMARTWIENIU

Zmartwienie zaczyna się w wieku podlotka. Trwa przez całą dojrzałość, a u kobiet, którym zależy na estetycznym wyglądzie – przeciąga się do starości. Marzenie o idealnym biuście jest dla większości kobiet największym kłopotem kosmetyczno-estetycznym. A czy w ogóle istnieje biust idealny? Na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat wyobrażenia o tym ideale zmieniały się co najmniej pięć razy. Niezależnie jednak od tego, czy jest moda na dziewczęta „Twiggy", czy na tak zwaną dojrzałą kobiecość – kobieta chce mieć ładną sylwetkę, zgrabny, kształtny biust. Chce, ale co robi w tym kierunku?

Dbałość o biust ogranicza się jedynie do mycia, co przecież nie jest pielęgnacją, lecz elementarnym nakazem higienicznym. Na 20 młodych kobiet – 18 nie stosuje codziennie do opłukiwania piersi zimnej wody, nie uprawia gimnastyki, nie pływa nawet na urlopie, nie szczotkuje mięśni okalających biust, nie używa żadnych preparatów pojędrniających. Natomiast w s z y s t k i e marzą o nadzwyczajnych środkach, które mogłyby w kilka dni przywrócić lub nadać piersiom idealny wygląd. A środków takich, niestety, nie ma.

Co wobec tego należy robić, aby piersi na długie lata zachowały ładny kształt, a ich mięśnie i skóra pozostały elastyczne?

Cofnijmy się do wieku pokwitania. Już na długo przed wystąpieniem pierwszej menstruacji gruczoły piersiowe zaczynają się powięk-

szać. Proces ten, zapoczątkowany rozbudzającą się czynnością hormonalną jajników, nasila się z chwilą ustabilizowania miesiączek. W zasadzie u osiemnastoletniej dziewczynki proces kształtowania się piersi powinien już być zakończony.

Z c z e g o s ą z b u d o w a n e? Mocną i podstawową konstrukcję stanowi klatka piersiowa i napięte na niej mięśnie. Dopiero na tym podkładzie kształtuje się pierś złożona ze specjalnych tkanek – gruczołowych i tłuszczowych. Kobieta o prawidłowej budowie ma gruczoły sutkowe umieszczone na wysokości trzeciego i siódmego żebra, brodawkę zaś na wysokości tak zwanej czwartej przestrzeni międzyżebrowej. Jak precyzują specjaliści, prawidłowo ukształtowana i zbudowana pierś kobiety o unormowanej wadze powinna mieć ciężar 200 gramów.

Drugim impulsem, działającym na rozwój biustu jest c i ą ż a. Już w pierwszych jej tygodniach występuje uczucie napięcia i obrzmienia piersi. Pod wpływem przemian hormonalnych gruczoły i tkanka tłuszczowa zaczynają się powiększać, co z kolei wpływa na rozciąganie się skóry. Dziewięciomiesięczny okres, który przyszła matka ma przed sobą, wymaga szczególnie troskliwej pielęgnacji, a przede wszystkim noszenia b a r d z o d o b r e g o s t a n i k a, którego objętość należy zmieniać w miarę zwiększania się piersi. Stanik – podtrzymując piersi – zapobiega rozciąganiu się skóry i chroni przed jedną z najczęściej spotykanych wad – przed obwisłością biustu. Jest to zniekształcenie wynikające ze zmniejszonej lub zupełnie utraconej elastyczności tkanek, jako skutku zbyt dużej lub nagłej utraty wagi ciała, niewłaściwej higieny przez cały okres ciąży i karmienia, ale – co podkreślają specjaliści – przede wszystkim niedostatecznego podtrzymywania.

Drugą, także bardzo często spotykaną wadą w budowie i wyglądzie piersi jest ich p r z e r o s t. Nadmiernemu rozrostowi ulega albo sam gruczoł, albo tkanka tłuszczowa, albo też wszystkie tkanki, z których zbudowane są piersi. U młodych kobiet przerostowi ulega zazwyczaj tkanka gruczołowa, co jest najczęściej skutkiem zaburzeń hormonalnych.

Trzecią co do liczebności, a najbardziej odczuwalną przez kobiety wadą jest z a n i k piersi. Może on następować po porodzie i karmieniu, podczas klimakterium, lub po zakończeniu tego procesu, a więc dotyczyć może zarówno kobiet młodych, jak i absolutnie dojrzałych. Zdarza się również, że zanik piersi jest rezultatem długotrwałego no-

szenia obcisłych, uciskających gruczoły staników. D o b r y b i u s t o n o s z bowiem powinien spełniać nie tylko wymogi, jakie wobec sylwetki stawia moda i estetyka, ale i medycyna.

Z tego, co zostało dotychczas powiedziane, wynika, że duży wpływ na wygląd biustu ma ogólny stan zdrowia. Nie leczone zaburzenia hormonalne, utrzymujące się przez długie lata stany napięć przedmiesiączkowych, wpływające na obrzmiewanie piersi, lekkomyślne dopuszczanie do nadmiernej tuszy, po której następuje spartańska kuracja odchudzająca, a nawet nieracjonalny system odżywiania – wszystko to powoduje, że piersi wiotczeją, nikną, pokrywają się nieelastyczną skórą i rozstępami.

Odpowiedzmy sobie teraz na kilka pytań związanych z wyglądem i pielęgnacją biustu.

Jakie wymiary piersi uchodzą za prawidłowe?

Podstawą oceny biustu jest harmonijny układ całej sylwetki. Zgrabny biust powinien być proporcjonalny do wzrostu, tuszy, typu budowy, trudno więc wskazać wymiary idealne i uniwersalne. Lekarze specjaliści dysponują jednak tabelami, z których wynika, że dobrze zbudowana, o poprawnej sylwetce (nie za tęga, nie za chuda) dorosła kobieta powinna mieć wymiary:

Wzrost w cm	**Obwód w biuście**
155	85
157	86
160	87
164	88
168	89
170	90

Na ogół rzadko się zdarza, aby obydwie piersi miały jednakową wielkość. Niewielka asymetria jest stanem normalnym, z którego nie należy robić problemu.

Jak racjonalnie i od kiedy pielęgnować biust?

Przez całe życie – od momentu, gdy zacznie się rozwijać. Prężność, elastyczność skóry – jeden z podstawowych warunków zachowania zgrabnego, ładnego biustu – daje się utrzymać, jeżeli:

– systematycznie ćwiczymy;
– stosujemy masaże wodne;
– zachowujemy prawidłową postawę;
– pływamy;
– odżywiamy skórę piersi;
– nosimy dobry biustonosz.

Systematyczną gimnastykę, a szczególnie ćwiczenia rozwijające i wzmacniające mięśnie klatki piersiowej powinno się uprawiać od okresu podlotkowego aż do późnych lat. Oto dwa podstawowe: 1) stanąć w odległości pół metra od ściany, wyciągnąć ręce przed siebie równolegle do podłogi i naciskać zaciśniętymi pięściami na poziomie klatki piersiowej ścianę czy drzwi; 2) położyć się na brzuchu, sylwetka wyprostowana, ręce na ramionach, powolutku unosić do góry – jak gąsienica – tylko górną część tułowia, wytrzymać, odpocząć w pozycji leżącej. Powtórzyć 10–15 razy.

Wodna kuracja, a szczególnie codzienne, przemienne, zimne i gorące lub tylko zimne natryski zapewniają prawidłowe ukrwienie, jędrność skóry i mięśni. Wieczorem przed snem dobrze jest wklepać w tkanki piersi zimną, lekko słonawą wodę.

Prawidłowa postawa w dużym stopniu zapobiega przedwczesnemu zwiotczeniu i opadnięciu biustu. Ściągnięte łopatki, piersi naprzód, mięśnie brzucha wciągnięte tak, by się nam wydawało, że są przyrośnięte do krzyża. Kobiety, które mają sylwetkę pochyloną do przodu, z reguły cierpią na przedwczesne zwiotczenie biustu.

Głębokie oddychanie wpływa na prawidłowy rozwój klatki piersiowej. Ćwiczenia oddechowe powinno się wykonywać codziennie, rano i wieczorem, najlepiej systemem – 16 do 20 głębokich wdechów i wydechów przy otwartym oknie.

Pływać należy przez cały rok, a jeśli nie – to przynajmniej latem. Bodźcowa kuracja letnia nad morzem znakomicie pojędrnia biust i uelastycznia jego tkanki. Składa się na to wiele czynników: gimnastyka klatki piersiowej przy pływaniu żabką, zimna woda, słońce oraz ruch morskich fal, uznawany za najidealniejszy masaż.

Odżywianie skóry piersi jest niezbędne tak samo jak troszczenie się o cerę. Dobrze jest na przykład raz w tygodniu po umyciu się wklepać delikatnie w biust krem nawilżający lub tłusty, po czym











Jakie ćwiczenia i zabiegi stosować, aby mieć zgrabny biust? Najważniejsze, to napinanie mięśni okalających piersi oraz systematyczne natryski możliwie najzimniejszą wodą

położyć ciepły kompres z ręcznika frotté. Po 15 minutach opłukać piersi chłodną wodą. Raz w miesiącu maseczka na dekolt i biust: 2 pełne łyżki twarożku zmieszać z łyżeczką oliwy na pienistą papkę (można dodać trochę świeżej śmietanki, a latem – soku wyciśniętego z owoców). Rozprowadzić ją po umytej skórze. Zmyć po 20 minutach ciepłym, lekkim naparem rumianku.

Noszenie właściwego stanika jest szczególnie ważne przy biuście dużym, który wymaga podtrzymywania od dołu i odpowiedniego unoszenia bez bolesnego uciskania ramion. Stanik, który spłaszcza piersi, uciska je, „wydusza" poduszki tłuszczu, powodując powstawanie fałd między piersiami lub zbyt podsuwa je ku górze, jest niedobry i wymaga jak najszybszej zmiany.

OPRAWA URODY – CZYLI O WŁOSACH

Kłopoty z włosami towarzyszą nam właściwie przez całe życie. W okresie dorastania włosy przetłuszczają się – nieraz już na drugi dzień po umyciu są nieświeże i brzydkie. W okresie dojrzałości – kruszą się pod wpływem rozlicznych trwałych ondulacji i farbowania. W latach późniejszych – siwieją...

O włosach mówi się, że są oprawą naszej urody, że ją podkreślają, a w razie potrzeby – tuszują niedostatki. Dlatego należy dbać, by były one zdrowe, ładne. Oczywiście nie zawsze troskliwa i właściwa pielęgnacja daje spodziewane efekty. Często stan włosów zależy od ogólnego samopoczucia i kondycji. Najlepiej widać to na przedwiośniu, gdy organizm jest zmęczony, cierpi na niedobór witamin – kłopoty z włosami narastają w dwójnasób. Po urlopie – jeśli byłyśmy rozważne i nie narażałyśmy włosów na nadmierne działanie słońca, są one elastyczne, błyszczące, łatwo układające się. Nie znaczy to jednak, abyśmy miały lekceważyć znaczenie codziennych czy okresowych zabiegów pielęgnacyjnych włosów i czekały do urlopu.

Jak myć?

Woda do mycia włosów powinna mieć temperaturę około 35°C. Bardzo gorąca woda jest dla włosów szkodliwa, wzmaga wydzielanie gruczołów łojowych. Po zwilżeniu włosów nalewamy w zagłębienie dłoni

trochę szamponu, lekko rozprowadzamy go po włosach i masujemy w celu wywołania pienienia. Potem starannie spłukujemy włosy i powtarzamy zabieg jeszcze raz. Dwukrotne namydlenie szamponem jest konieczne. Za pierwszym razem usuwa się bowiem kurz i brud, a dopiero za drugim odbywa się właściwe mycie.

Jak płukać?

Po myciu trzeba włosy bardzo obficie, dokładnie opłukać, najlepiej strumieniem bieżącej, ciepłej wody. Czy płukanie włosów w wodzie z octem nie jest dla nich szkodliwe? Nie. Jeśli woda jest twarda, dodatek octu do ostatecznego płukania jest nawet konieczny. Bierze się łyżkę octu na litr wody. Zamiast octu można użyć soku z cytryny. Dobrze jest także płukać włosy w jasnym piwie, co zalecają nawet dermatolodzy.

Leczniczo działa płukanie w naparach ziołowych, jeśli zabiegi te stosuje się cierpliwie przez dłuższy okres. W sklepach zielarskich są gotowe mieszanki ziołowe – *Kapilosan* – do włosów jasnych i ciemnych. Można jednak takie mieszanki zestawiać samodzielnie: do płukania włosów tłustych tatarak, rumianek i pokrzywa w jednakowych ilościach lub odwar z kłączy łopianu. Przy włosach przesuszonych i jasnych polecany jest rumianek ze ślazem.

Jak suszyć?

Włosy powinno się suszyć możliwe szybko, gdyż długie działanie wilgoci nie jest korzystne. Najlepiej, oczywiście, posługiwać się suszarką elektryczną. Domowym sposobem szybkiego suszenia jest owijanie głowy ciepłymi (grzanymi na kaloryferze lub przy piecu) ręcznikami. Nie zaleca się zbyt gwałtownego działania ciepła.

Kto cierpi na tłusty łupież, powinien usunąć go starannie z powierzchni skóry, stosując na 3–4 godziny przed myciem maść z zawartością siarki i kwasu salicylowego (po 10%).

Kto ma włosy suche, łamliwe, zniszczone trwałą ondulacją powinien przed myciem zastosować kompres z oliwy. Na kilka godzin przed myciem wmasować w skórę głowy i w pasemka włosów naturalną oliwę, nałożyć na włosy czepek nylonowy, owinąć głowę ciepłym ręcznikiem.






Fryzura może kobietę o kilka lat postarzyć lub – odmłodzić. Spójrzmy na załączone zdjęcia, które są tego najlepszym dowodem

Korzystnie wpływa na zniszczone, kruche i matowe włosy maseczka odżywcza stosowana po myciu. W drogeriach można dostać gotowy preparat – emulsję regenerującą *Miraculum*, znakomitą na wszelkiego rodzaju kłopoty z suchymi włosami. Zabieg przeprowadza się w taki sam sposób jak przy kąpieli w oliwie.



Okulary powinny być dobrane do kształtu twarzy i fryzury

Przy *włosach tłustych*, sklejających się, i łojotoku skóry głowy trzeba koniecznie, codziennie, bardzo starannie przecierać skórę watką zwilżoną w jednym z osuszających płynów alkoholowych do włosów. Płyn ten można wprowadzać na skórę za pomocą pipetki, potem wsunąwszy palce pod włosy rozmasowywać go. Ten sposób poleca się nawet wtedy, gdy głowa jest 2–3 dni po fryzjerze. Dobry jest żeńszeniowy płyn do włosów, woda pokrzywowa oraz preparat *Mag*. Włosy słabe wzmacnia się, wcierając w skórę głowy płyn *L-102*.

Jeśli dolegliwości włosów, mimo prawdłowej pielęgnacji, stosowania właściwych środków oraz racjonalnego, bogatego w witaminy i sole mineralne odżywiania, długo nie ustępują lub nasilają się – należy bezwzględnie zgłosić się po poradę do dermatologa i poddać kuracji przepisanej przez specjalistę.

Przedwczesne siwienie włosów jest dzisiaj zjawiskiem bardzo powszechnym. Medycynie nie udało się dotychczas rozszyfrować, co jest jego przyczyną. Niewątpliwy wpływ wywierają tu gruczoły płciowe. Poważne znaczenie mogą mieć także zaburzenia w działaniu systemu nerwowego. Ostatnio twierdzi się, że przedwczesna siwizna pojawia się w wyniku braku specjalnej witaminy z grupy B. Siwienie fizjologiczne, to znaczy prawidłowe, zaczyna się najwcześniej między 35 a 40 rokiem życia, a nasila się w latach 50–55. Czasami siwienie może roz-



Gdy włosy siwieją, a my nie mamy ochoty się do tego przyznać, zamiast całkowitego farbowania, które jest kłopotliwe – rozjaśniamy tylko drobne pasemka, rozsiane po całych włosach

począć się u nasady włosów i przesuwać się dalej, bywa jednak i tak, że ciemny włos wypada i z tej samej brodawki wyrasta nowy – siwy. Istnieje pogląd, że bruneci siwieją wcześniej niż blondyni. Czy jednak nie jest przypadkiem tak, że przy ciemnych włosach siwiznę widać wcześniej i wyraźniej?

CO TO JEST SEX-APPEAL?

Często prubując określić nowo poznaną osobę, mówimy: ona nawet nie jest ładna, ale ma w sobie „coś". Mężczyźni nazywają to sex-appeal'em, a dla większości z nich ta cecha jest, rzeczywiście, ważniejsza od lalkowatej i na ogół zimnej urody.

Co to znaczy mieć sex-appeal? Czy jest to właściwość, którą można sobie wypracować, tak jak na przykład – twarzową, poprawiającą niezbyt idealne rysy fryzurkę? Czy jest to cecha, z którą przychodzi się na świat? Spróbujmy odpowiedzieć sobie na te i inne pytania:





Czy pojęcie sex-appealu zmienia się tak, jak moda czy wzory piękności?

Nie, ponieważ sex-appeal nie jest kategorią estetyczną i nie ma na niego wpływu chwilowa moda czy gust określonej epoki. Otyła aktorka z filmu „Wielkie żarcie" – Andrea Ferreol bez przerwy otrzymuje całe stosy listów od zachwyconych nią wielbicieli, mimo że w modzie jest przecież szczupły typ kobiecej sylwetki. Jest to dowodem, że na sex-apeal składa się zespół znacznie mniej uchwytnych czynników niż wygląd zewnętrzny.

Czy można mieć sex-appeal nie wiedząc o tym?

Tak. Obraz, jaki człowiek wytwarza sam o sobie oraz obraz, jaki tworzy o nim jego otoczenie mogą się między sobą zasadniczo różnić. „Zakłamany" sex-appeal spotyka się u osób, które w dzieciństwie przywykły do roli tak zwanego cudownego dziecka lub same tę rolę przyjęły, pragnąc za wszelką cenę zwracać na siebie uwagę. Mechanizm dziecinnej kokieterii polegającej na zdobyciu dla siebie aplauzu przez spojrzenia, gesty, mówienie wierszyków – przeradza się u dorosłych w kokieterię, która na ogół spotyka się z niewłaściwym przyjęciem. Nie chodzi w niej bowiem o sex-appeal, lecz po prostu o chęć zwrócenia na siebie uwagi. Dlatego niektóre kobiety są czasami zdziwione, jeśli ich zachowanie spotyka się z nieprawidłową oceną.

Czy sex-appeal jest w ogóle cechą atrakcyjną?

Tak i to w coraz większym stopniu. Coraz liczniejsze grupy kobiet i mężczyzn uznają go za ważną i pożądaną cechę partnera – istotniejszą od idealnej urody i bezbłędnej sylwetki. Bo sex-appeal, to jest owo ciepło, ułatwiające kontakty międzyludzkie.

Czy sex-appeal zależy od wieku?

Nie. Nie jest on jak gładka skóra czy twarz bez zmarszczek kwestią lat, ale osobowości, stylu życia i rozumnej, taktownej pewności siebie. Czynniki te zależą z kolei od warunków życiowych, od powodzenia, aktywności w pracy, od ambicji, talentu. Dlatego też

wcale nierzadko zdarza się, że dwudziestoparoletnia „szara myszka" po przekroczeniu 40 lat życia zamienia się w kobietę promieniującą sex-appeal'em.

Czy sex-appeal można wytworzyć przez odpowiednie ubranie lub makijaż?

Nie. Oddziaływanie na otoczenie może być wprawdzie spotęgowane przez zabiegi kosmetyczne czy ubraniowe (tak jak macierzyństwo można podkreślić za pomocą specjalnego stroju); samo „opakowanie" nie zastąpi jednak zawartości. Nie obcisłe spodnie i głęboki dekolt przyspieszają tętno partnera, lecz osoba, która "tkwi" w tym ubraniu...

Czy... niezbyt mądre kobiety są bardziej atrakcyjne, jednym słowem czy intelekt wyklucza sex-appeal?

Nie! I między innymi dlatego kobiety mądre nie muszą wcale ukrywać swojej inteligencji. Psycholodzy doszli do wniosku, że właśnie kobiety inteligentne są szczególnie pociągające i atrakcyjne. Mają więcej fantazji i mniej przesądów. Od dawna już za bajeczki uważa się poglądy, że kobiety mądre są pełne zahamowań i kompleksów.

Zupełnie inną sprawą jest, które kobiety łatwiej godzą się na flirty i jakiego szukają partnera. W starych komediach filmowych przyjął się schemat: dla pana drobna pokojówka – dla pani barczysty szofer. Ale dziś to już sprawa przebrzmiała. Tego rodzaju związki świadczyłyby zresztą o poszukiwaniu rozwiązań banalnych i najłatwiejszych. Kobieta inteligentna na pewno się na nie nie zgodzi!



Kobieta zadbana od stóp do głowy

CERA ZA SUCHA, ZA TŁUSTA

Zanim odpowiemy sobie na pytanie, jak pielęgnować cerę, musimy znać odpowiedź na inne – a mianowicie: jaką mamy cerę, każda bowiem wymaga innych metod pielęgnacji i innych środków.

Cera normalna sprawia najmniej kłopotu. Jest delikatna, gładka, dobrze napięta i nawilżona, ma jasną, ciepłą barwę. Nie znaczy to jednak, że nie należy o nią dbać, bo wtedy szybko zacznie nam sygnalizować różne kłopoty. Cera normalna, podobnie jak wszystkie inne jej rodzaje, wymaga starannego mycia ciepłą wodą i łagodnym mydłem, a przede wszystkim dokładnego usuwania kosmetyków przed snem. Nigdy, nawet przy największym zmęczeniu, nie wolno położyć się spać bez uprzedniego zmycia makijażu. Do cery normalnej zalecane są takie kremy, jak *Gracja* (dla kobiet do lat 25) oraz *Avit* lub *Chlorofilowy półtłusty*.

Cera sucha jest wrażliwa, nie znosi częstego używania wody i mydła, pierzchnie i ściąga się tak, że po myciu ma się wrażenie, jakby brakowało skóry, szybciej wiotczeje i pokrywa się zmarszczkami. Twarz o tego rodzaju cerze wystarczy myć wodą i mydłem tylko raz dziennie. Jeśli woda jest twarda, trzeba ją zmiękczać bądź przez gotowanie, bądź dodając trochę boraksu kosmetycznego. Wyjątkowo wrażliwą cerę można myć w lekkim kleiku z siemienia lnianego albo przegoto-

waną i ostudzoną wodą z dodatkiem mleka (3 łyżki mleka na 1/4 litra wody). Drugie, dzienne „mycie" wykonujemy posługując się tamponikiem waty i mleczkiem kosmetycznym.

Sucha cera jest wyjątkowo wrażliwa na wpływy atmosferyczne i to nie tylko latem, ale i zimą. Właśnie przy tym gatunku cery najczęściej, i to już w młodym wieku, pojawia się kłopot w postaci rozszerzonych, popękanych naczynek krwionośnych na policzkach i nosie. Jest to defekt szpecący i przykry. Aby się przed nim uchronić, nie wolno narażać skóry na zbyt gwałtowne zmiany atmosferyczne, trzeba ją zabezpieczać przed mrozem i wiatrem stosując tłusty krem. Latem nie opalać mocno twarzy, osłaniać głowę parasolką lub dużym kapeluszem (wiele osób o tak wrażliwej cerze wraca z urlopu w Bułgarii z siecią „pajączków" na policzkach). Zaawansowane zmiany należy leczyć pod kierunkiem doświadczonej kosmetyczki stosując zabiegi fizykoterapeutyczne (elektrolizę czy elektrokoagulację).

Cerę suchą pielęgnuje się używając kremów: *Gracja* i *Chlorofilowy tłusty* (do lat 25) oraz *Annona, Mleczny, Fascinata, Avit, Aktywujący, Z,* przestrzegając oczywiście zasady, że zimą przed wyjściem na powietrze nie używa się kremów nawilżających.

Cera tłusta nie jest wprawdzie skłonna do przedwczesnych zmarszczek, ale jest kłopotliwa i nie zawsze ładnie wygląda, mimo starań włożonych w jej pielęgnację. Najczęściej jest szarawa, ma rozszerzone pory, pokrywa się warstewką tłuszczu, ropnymi wypryskami. Wiele kobiet – zwłaszcza cierpiących na różne dolegliwości wewnętrzne – ma cerę tłustą, trądzikową do późnych lat, a nie tylko w okresie dojrzewania.

Tłusta cera wymaga znacznie staranniejszego oczyszczania, a także częstszego mycia niż normalna. Tego typu skórę powinno się myć 3 albo 4 razy dziennie, posługując się, zwłaszcza przy rozszerzonych porach, w których gromadzą się zaskórniki, małą szczoteczką przeznaczoną wyłącznie do tego celu. W ciągu dnia konieczne jest przecieranie twarzy jednym ze środków dezynfekujących i odświeżających, jak płyn *Non-Stop, Żeńszeniowy* (gdy się skończyło 35 lat), preparat *Acnosan,* płyn *Biolana.*

Leczniczo działają na tego rodzaju cerę latem słońce, a zimą naświetlanie lampą kwarcową. Zalecane są także maseczki leczniczo-upiększające. Na przykład – z drożdży: 1 dkg drożdży utrzeć na pap-

kę z odpowiednią ilością mleka i położyć ją równą warstwą na powierzchni twarzy na 20 minut. Maseczka nadaje się dla kobiet zarówno przed 20, jak i przed 50 rokiem życia. Przy rozszerzonych porach zalecana jest raz w tygodniu maseczka z białka z dodatkiem kilku kropli cytryny lub maseczka *Błękitna* (do nabycia w perfumeriach) czy też, również gotowa, *Chlorofilowa*.

Cera mieszana wymaga łączenia dwóch sposobów pielęgnowania twarzy. Środkowy pas (czoło, nos i podbródek) najczęściej ma cerę tłustą, policzki i skronie – cerę suchą i wrażliwą. Ten gatunek cery występuje zazwyczaj u kobiet, które ukończyły 40 lat życia. Wszelkie środki odżywcze i natłuszczające powinny być stosowane wyłącznie na miejsca, gdzie skóra jest sucha, w przeciwnym bowiem razie, po zastosowaniu na całą twarz, mogą pogłębić łojotok. Jedynie krem nawilżający można stosować na całą twarz. Środkowe partie twarzy wymagają stosowania płynów osuszających, maseczek (na przykład ziołowej dla cery tłustej) oraz – od czasu do czasu – oczyszczenia przez kosmetyczkę.

CZY MOŻNA ZAPOBIEC ZMARSZCZKOM?

Czy można usuwać zmarszczki już istniejące? – oto pytanie, które bardzo często zadają kobiety zbliżające się do wieku dojrzałego. Co odpowiadają na nie doświadczeni lekarze kosmetolodzy?

Zapobieganie przedwczesnemu powstawaniu zmarszczek to przede wszystkim zapobieganie przedwczesnemu starzeniu się w ogóle. A zatem uniwersalnym i cudownym kosmetykiem jest w tym wypadku racjonalny, mądry, higieniczny tryb życia, dużo ruchu na świeżym powietrzu, witaminowe odżywianie. Szczególne działanie zapobiegające przedwczesnemu wiotczeniu skóry mają witaminy A i E. Po ukończeniu 40 lat życia powinno się przynajmniej dwa razy do roku przeprowadzić pod opieką lekarza kurację polegającą na zastosowaniu tych witamin. Nie wolno „smażyć" twarzy na słońcu, które usuwa z tkanek wilgoć jak bibuła atrament. A przecież właśnie nawilgocenie skóry gwarantuje jej elastyczność. Nie stosować na własną rękę masażu, gdyż może to przynieść więcej szkody niż pożytku. Troskliwie, co wieczór, wklepywać ostrożnie dobry krem w te miejsca twarzy, które są najbardziej narażone na zmarszczki.

URODA MIERZONA W MINUTACH

Zdarza się nam aż nazbyt często wykorzystywanie argumentu: nie mam czasu dbać o siebie, mam głowę zajętą znacznie ważniejszymi sprawami. Nie negując rangi tych spraw, spróbujmy odpowiedzieć sobie spokojnie i rzeczowo na pytanie – ileż to w rzeczywistości czasu kosztuje owo rozsądne dbanie o siebie?

Są trzy czynniki, które pozwalają dbać o siebie w sposób nieegoistyczny, to znaczy taki, który nie przynosi uszczerbku rodzinie, a także nie uszczupla dotkliwie czasu potrzebnego na inne zajęcia:

– wykształcone od lat nawyki;
– dobra organizacja wszystkich zajęć;
– umiejętne wykorzystywanie dla własnych potrzeb każdych wolnych pięciu minut, co też jest – oczywiście – w pewnym sensie bardzo cennym nawykiem.

Bo czymże w istocie jest to dbanie o siebie? Każda z nas potrafiłaby zapewne w tym miejscu wyrecytować własną definicję, a z każdej z nich z kolei udałoby się wyłuskać ziarenko prawdy. Ale najpierw może o tym, co prawdą n i e j e s t.

Nie ma nic wspólnego z rozsądnym dbaniem o siebie skrupulatne stosowanie makijażu, pieczołowite tuszowanie rzęski po rzęsce i staranne nakładanie codziennie rano podkładu pod puder, choć takie właśnie kryteria obiegowe stosuje się, oceniając zadbanie lub zaniedbanie kobiety. Owszem, jest to wszystko elementem składającym się na wygląd, zbyt jednak powierzchownym, aby wysuwać go na pierwsze miejsce.

Kobieta z a d b a n a to przede wszystkim ta, która umie troszczyć się o swoje zdrowie, o kondycję fizyczną, która regularnie odwiedza lekarza i dentystę, która ma te wizyty przewidziane i zanotowane w kalendarzu oraz zaplanowane w miesięcznym harmonogramie zajęć. Nie wprowadza to rozgardiaszu i nie dezorganizuje życia, jednym słowem kosztuje znacznie mniej czasu. Bo co by tu nie mówić, profilaktyka w zakresie zdrowia ma bardzo ścisłe powiązanie z urodą. Kto o nie dba, może uśmiechać się bez zażenowania, że ujawni jakieś braki w uzębieniu, może w porę zapobiec żylakom, nadmiernej tuszy i przeróżnym wewnętrznym dolegliwościom, które odbierają świeżość cerze, blask spojrzeniu, psują pogodny nastrój i – co tu kryć – w poważnym stopniu oszpecają.

To one właśnie sprawiają, że te same czynności, które innym osobom postanawiającym solennie: „od tego to, a tego dnia, od tej to, a tej godziny zacznę dbać o siebie" zabierają masę czasu – tych, które mają wykształcone nawyki pozornie nie kosztują ani minuty. Bo te osoby nie celebrują porannego prysznicu, nie planują masażu całego ciała szczotką, nie zamierzają co rano wklepywać w skórę twarzy i szyi toniku – one to po prostu robią automatycznie, zaraz po wstaniu, mając pewne czynności – jak to się popularnie mówi – we krwi.

Parę ruchów szczotką dla odgarnięcia włosów, czepek na głowę, ciepły tusz, kilkanaście energicznych kolistych ruchów szczotką od stóp w kierunku serca, jeszcze raz tusz, masaż szorstkim ręcznikiem, odrobina toniku, potem krem na twarz, aby zdążył wsiąknąć przed nałożeniem makijażu. Ile to razem trwało? Gdybyśmy zechciały być dokładne i zmierzyły stoperem: siedem minut. Jeśli doda się do tego pięć minut gimnastyki przy otwartym oknie, obciąży to w sumie nasz dzienny budżet czasu zaledwie jednym kwadransem, dzięki któremu mamy poczucie świeżości, sprężystości, energii, zadowolenia, znacznie ważniejsze od „biernej" świadomości zadbania, jakie daje sam makijaż.

Jednym z cenniejszych nawyków, mających decydujący wpływ na wygląd bez konieczności tracenia wielu kwadransów przed lustrem, jest umiejętność przygotowywania się do snu. Wieczorna kąpiel, staranne oczyszczenie cery, wyszczotkowanie włosów – wszystko to jest w jakimś sensie przygotowaniem się do następnego dnia, a jednocześnie przyjemnym odprężeniem po pełnym trudów dniu, który minął. Francuzki mają wiele racji, mówiąc że uroda przychodzi nocą, a mają wtedy na myśli nie tylko dobroczynne działanie snu, ale i tych wszystkich zabiegów, które sen poprzedzają.

Nie popełniajmy jednak kardynalnego błędu i nie powtarzajmy sobie bez przerwy, wysiadując do późnych godzin przed telewizorem, że to już jedenasta w nocy, a my jeszcze musimy zrobić to czy tamto. Wszystkie te zabiegi powinny być dla nas przyjemnością, należy je wykonywać mimochodem, bez przytłaczającej świadomości, że tracimy na nie tyle czasu!

Nie jest to takie proste? Rzeczywiście – nie jest. Ale i tę sprawę można ropatrywać w różnych kategoriach. Dwie koleżanki biurowe urzędują naprzeciwko siebie. Obie mają małe dzieci, same gotują. Jedna ma ręce zaniedbane, jakby była własną pomocą domową, druga wypielęgnowane – jakby, rzeczywiście, taką pomoc miała. W czym tkwi tajemnica? Pierwsza o tym, że o ręce należy dbać przypomina sobie dwa razy w miesiącu (na ogół wtedy, gdy czeka ją jakaś wizyta), ta druga ma wykształcony nawyk masowania dłoni namydloną szczoteczką po każdej „brudnej" pracy, wcierania kremu tuż przed zajęciem miejsca w fotelu przed wieczornym oglądaniem telewizji, a cytryny przed położeniem się spać. Jednej się nie chce, drugiej chce ochraniać dłonie rękawiczkami przy pastowaniu podłóg czy innych domowych pracach. Komentarze są chyba zbyteczne. Ta pierwsza na doprowadzenie rąk do takiego stanu, aby można je było bez zażenowania pokazać znajomym, musi stracić wiele czasu – drugą kosztuje to dosłownie 3–4 minuty dziennie...

Kilka słów o luksusie

Jestem przekonana, że każda z nas potrafi wymienić ze swego kręgu znajomych choć jedną osobę, która co pewien okres czasu sprawia otoczeniu zapierającą oddech niespodziankę. Zazwyczaj szara, „niedomalowana", nijaka, z zaniedbanymi włosami i cerą – nagle przy jakiejś okazji: imieninach, akademii, jubileuszu w pracy, zaręczynach córki, wręczaniu jej odznaczenia czy przy wystąpieniu związanym z obroną pracy doktorskiej wkracza i – nikt jej nie może poznać. O piętnaście lat młodsza. Śliczna, nowocześnie ostrzyżona, bezbłędna od stóp do głowy. Kierowane pod swoim adresem komplementy odparowuje niezmiennie: „moje kochane, raz na jakiś czas człowiek może sobie pozwolić na luksus ładnego wyglądu i zadbania o siebie, ale na co dzień?! Kto by miał na to czas!

Ponieważ o czasie była już tu mowa – porozmawiajmy wobec tego o luksusie.

Dziś już trudno rozpatrywać pod tym kątem wizytę u kosmetyczki czy fryzjera, bo zabiegi te są w zasadzie dla wszystkich dostępne. Każda z kobiet może przecież zrobić sobie maseczkę czy ufarbować włosy, aby nie narażać się na nieprzyjemne komentarze na temat swego wyglądu. Gdzież więc ten luksus?

Jest on ściśle uzależniony od nastawienia, które można określić krótko: „żeby nam się chciało chcieć!" Bo jak się nie chce zmyć poodpryskiwanego lakieru z paznokci i wmasować kremu w szorstkie łokcie (w sumie zabiera to nie więcej niż minutę), to tym bardziej nie wykrzesze się z siebie energii, wystarczającej do przygotowania i położenia maseczki na twarz. Taki zabieg, stosowany raz w tygodniu kosztuje 20–25 minut i skutecznie zapobiega przedwczesnemu pojawianiu się zmarszczek. Gdy się już pojawią, trzeba będzie poświęcić na pielęgnowanie twarzy nie dwa, a pięć kwadransów tygodniowo ze skutkiem niepomiernie mniejszym. Nie trzeba być matematyczką, by dojść do wniosku, że taki rachunek po prostu się nie opłaca.

Te same osoby, które jako luksus traktują czas, jaki miałyby poświęcić na niedzielny, dotleniający spacer za miasto – potrafią godzinami wysiadywać przed telewizorem w zadymionym pokoju, oglądając mechanicznie nieinteresujący ich program.

I jeszcze jedno. Osoba, która tylko raz na kilka miesięcy, czy nawet lat potrafi pokazać, że umie dobrze wyglądać, wystawia sobie nie najlepsze świadectwo. Oznacza to bowiem, że postępuje tak wyłącznie na pokaz, że jej osobiście ładny wygląd nie sprawia przyjemności, satysfakcji, nie poprawia samopoczucia. Żyje w przeświadczeniu, że dbanie o siebie jest sprawą zbyt kosztowną, zarówno gdy się ją mierzy w złotówkach, jak i minutach i próżny jest trud poświęcony na wyprowadzanie jej z tego błędu. Jeśli przebywa w otoczeniu ludzi kulturalnych i delikatnych, nikt nie odważy się powiedzieć jej prosto z mostu, że brak dbałości o siebie jest w pewnym stopniu brakiem szacunku dla ludzi, z którymi pracuje, że estetyczny wygląd, to po prostu sprawa k u l t u r y.

Od 2 do 9 minut przed lustrem

5 minut dla każdej cery

Suchą cerę oczyszczamy starannie mleczkiem kosmetycznym. Cienką warstwę waty lub ligniny (kawałek o powierzchni twarzy) zwilżamy chłodną wodą i kładziemy na twarz. Po 5 minutach zdejmujemy i nie wycierając kropelek wody wklepujemy koniuszkami palców odżywczy krem. Jeśli mamy w planie wizytę, po 10 minutach możemy zrobić normalny, lekki makijaż.



Odpowiedni makijaż wymaga nie tylko dobrania kolorów do typu urody, ale i umiejętności wykonania go. Jeśli zależy nam na ładnym wyglądzie dbajmy o to, aby makijaż był bardzo staranny

Tłustą cerę oczyszczamy cold-kremem. Watę lub ligninę nasycamy wodą borną lub świeżym naparem ziół (łyżeczka skrzypu i łyżeczka rumianku). Kładziemy ten kompres na twarz. Po 5 minutach usuwamy go, osuszamy skórę ligniną, pod oczy wklepujemy odrobinę kremu nawilżającego.

Wrażliwą cerę, po oczyszczeniu mleczkiem, „natrzepujemy" tamponem waty zwilżonym w naparze rumianku. Na noc wklepujemy krem kojący, który zawiera azulan, czyli właśnie rumianek.

9 minut maseczka

W zasadzie na maseczkę powinno się poświęcić około 20 minut, jeśli ma się na to czas. Wystarczy jednak i 9, aby ożywić i odświeżyć zmęczoną cerę. Na umytej twarzy rozprowadzić płaskim pędzelkiem roztarty gładko miód lub gotową maseczkę kupioną w drogerii. Na powieki nałożyć tampony waty zwilżonej w lekkiej esencji herbacianej.

Ułożyć się płasko, nogi unieść nieco wyżej niż reszta ciała. Oddychać głęboko, spokojnie. Rozluźnić wszystkie mięśnie tak, jakby się chciało zapaść w tapczan. Po 9 minutach usunąć kompresy z oczu, ale maseczkę zostawić. Można jeszcze wykorzystać parę minut, aby zmyć na przykład stary lakier z paznokci, wyczyścić pantofle, zrobić porządek w torebce i dopiero po tych zajęciach zmyć maseczkę, ciepłą wodą i tamponem waty.

8 minut i świeża fryzura

Włosy źle się trzymają w wilgotnym powietrzu, a nam zależy na tym, aby być dobrze uczesaną. Co robić? Rozczesane i wyszczotkowane włosy dzielimy po kolei na pasma, każde zwilżamy bardzo delikatnie lakierem, po czym nawijamy na grube wałki. Po 8 minutach włosy powinny być już suche. Szczotkujemy je i modelujemy uczesanie.

9 minut dla włosów

Bywa, że w trzy, cztery dni po wizycie u fryzjera włosy już się przetłuszczają. Spróbujmy codziennie wieczorem, dzieląc włosy na pasemka, przecierać samą tylko skórę głowy tamponem waty zwilżonym w jednym z alkoholowych płynów leczniczych do włosów. Pozwoli to bez wątpienia przedłużyć o parę dni ich świeży, ładny, puszysty wygląd.

5 minut – okład na szyję

Niewielką ilość oliwy (nicejska, kosmetyczna dla dzieci) podgrzewamy na spodeczku w piecyku lub na kaloryferze. Płaskim pędzelkiem rozprowadzamy ją po skórze szyi, po czym robimy okład ze złożonej poczwórnie tetrowej pieluszki. Cały zabieg nie zabierze nam więcej niż 5 minut. Teraz możemy spokojnie zająć się inną pracą. Po upływie pół godziny usuwamy kompres. Rozgrzana skóra wchłania oliwę jak gąbka.

2 minuty nie tylko przed balem

Kto ma skłonność do pocenia się pod pachami, powinien wykonywać ten zabieg codziennie, w innych wypadkach zawsze przed wizytą czy balem. A więc: na skórę pod pachami robimy 4–5 okładów, na zmianę zimnych i gorących, po czym osuszone pachy przecieramy dezodorantem. Przy głęboko wydekoltowanej sukni skóra pod pachami musi być zawsze starannie wygolona.

Jak to się robi?

Jeśli nawet wiemy dokładnie, jaki mamy rodzaj skóry, jakich wymaga ona kosmetyków – kremów, mleczek i zmywaczy, nie zawsze potrafimy prawidłowo przeprowadzić zabieg. Siadamy przed lustrem i zadajemy sobie pytanie: Jak to się robi? Jak pokierować tamponikiem waty, aby nie rozciągnąć wrażliwej skóry, nie spowodować zmarszczek? Oto kilka rad.



Zimą krem nawilżający stosuje się wyłącznie na noc. Rozprowadzamy go po powierzchni twarzy dość grubą warstwą

Wmasowując wieczorem krem w cerę oczyszczoną z kurzu i z wszystkich kosmetyków najpierw rozprowadzamy go cieniutką linijką (wyciskając z tubki) przez środek czoła od nasady nosa ku włosom, wzdłuż policzków – od brody ku skroniom i od kącików ust ku nosowi. Opuszkami palców wklepujemy krem tak długo na całą powierzchnię twarzy, aż cera się zaróżowi i poczuje się w skórze wyraźne ciepło.

Krem pod oczy wklepuje się koniuszkami palców wokół górnej powieki – od nosa w kierunku skroni, a następnie dołem – od skroni do nosa. Nie należy kremu rozsmarowywać, gdyż naraża to na rozciągnięcie wrażliwą w tych miejscach skórę.

W skórę szyi wmasowujemy krem następująco: wyciskamy go na wewnętrzną stronę prawej dłoni i ujmując nią szyję rozprowadzamy krem od nasady wolnym ruchem ku górze, do samej brody. Ruch ten powtarzamy tak długo, aż skóra wyraźnie się ociepli i zacznie szybko wchłaniać krem.

Zmywając twarz mleczkiem kosmetycznym, nie powinnyśmy posługiwać się ani watką, ani ligniną, lecz nawilżyć końce palców w mleczku czy śmietance i wklepać płyn w całą skórę drobnymi ruchami kołowymi. Zabieg ten rozpoczyna się zawsze od nasady szyi ku górze. Taki sposób rozprowadzania mleczka to nie tylko dobry masaż, ale przede wszystkim znakomity sposób na „wypędzenie" z tkanek skóry resztek kosmetyków. Przed tym zabiegiem trzeba, oczywiście, starannie umyć twarz wodą i mydłem.

Nakładając maseczkę zawsze omijamy oczodoły. Zwilżony w papce maseczki pędzel prowadzimy ciągłym ruchem od brody ku górze, a po szyi – od brody w dół.

JAK ZROBIĆ OKO?

Najpierw trzeba się zatroszczyć o to, aby oczy nie były zmęczone, bo wtedy nawet najtroskliwszy makijaż nie ozdobi. Jeśli wzrok męczy się przy czytaniu lub pisaniu, należy przede wszystkim pójść do okulisty i sprawdzić, czy nie są nam potrzebne okulary. Zdrowym a tylko zmęczonym oczom odprężenie przyniosą codzienne kompresy z bardzo słabej esencji herbacianej. Przedtem dookoła oczu dobrze jest wkle-



Rzęsy pokryte tuszem wydają się dłuższe. Jeśli do tuszowania użyjemy nowoczesnej spiralki, koniuszki rzęs ładnie podkręcą się do góry

pać krem nawilżający – tkanki się nawilżą, odprężą i skóra będzie wyglądała bardziej świeżo. Kompresy z naparu rumianku także bardzo pomagają przy zmęczeniu wzroku, mają jednak poważną wadę – rozjaśniają rzęsy i brwi.

M a l o w a n i e oczu wcale nie jest takie łatwe, jakby to się mogło z pozoru wydawać. Może właśnie dlatego tak wiele kobiet oszpeca się nim i postarza, zamiast się upiększyć Zresztą nie zawsze to, co zdobi osoby młode – o cerze bez zmarszczek, nie zmęczonym spojrzeniu i świeżej skórze powiek – dodaje urody kobietom starszym. Ostrożność przy malowaniu oczu wskazana jest więc już po skończeniu trzydziestu lat.

B r w i powinny mieć czystą linię łagodnego (ale nie wyskubanego!) łuku, co osiągamy w wyniku usuwania pincetką – nigdy goląc – niepotrzebnych włosów spod łuku, a nie znad niego. Robimy to po uprzednim zmiękczeniu skóry i naciągnięciu jej palcami drugiej ręki. Nie wolno regulować brwi przed wyjściem do teatru czy z wizytą do znajomych, lecz poprzedniego dnia, najlepiej po rozpulchniającej maseczce, która sprawia, że włoski dają się usuwać prawie bezboleśnie i nie pozostają po nich czerwone ślady. Już po upudrowaniu twarzy

dobrze jest przeciągnąć brwi opuszką palca lek
metyczną wazeliną, a następnie uczesać je maleńką

C i e m n i ć c z y n i e? O ile przyciemnione rzęsy zaw
oczom więcej urody, o tyle z brwiami sprawa przedstawia się in
Zróbmy próbę i stopniując nasilenie — przyciemnijmy brwi miękki
ołówkiem brązowym lub czarnym. Prawda, że w pewnym momencie spostrzegamy w lustrze twarz o parę lat starszą? Fraszka, jeśli zabieg ten wykonujemy ołówkiem, który można zmyć — najlepiej watką zwilżoną w kremie. Gorzej, gdy brwi zostały przyciemnione henną, a już zupełna tragedia, gdy dałyśmy się na to skusić w przeddzień wystąpienia, na którym zależało nam by zabłysnąć urodą...

P o w i e k i dobrze jest leciuteńko pokryć kremem, aby odrobinę błyszczały. Nie robimy już ciemnych kresek nad nasadą rzęs, bo to niemodne. Kolorowe szminki lub puder do powiek na dzień stosujemy raczej ostrożnie. Ma to być dosłownie zielonkawa lub niebieskawa smużka. Natomiast na okazje wieczorowe można sobie pozwolić n
powieki złociste lub srebrzyste i bardziej odważny makijaż oczu.

P r a w d z i w e r z ę s y wyglądają ładnie, jeśli są lekko wywi
ku górze, co osiąga się, używając do malowania tuszem spe
szczoteczki-spiralki. Dolnych rzęs na ogół nie malujemy, bo tak
ka" od dołu oczu często zmniejsza je. Jeśli mamy wątpliwo
gatunku tuszu, lepiej się nim w ogóle nie posługujmy. C
mazane koła pod oczami czynią z pięknej nawet kobiet
paczliwie smutny.

S z t u c z n e r z ę s y mają swoje zwolenniczki, al
kże. Na pewno n i e w o l n o ich nosić na co d
sąsiadki. Możemy sprawić je sobie jedyni
czekają nas „duże" wystąpienia
bo tylko wtedy sztuczne rzęs
kożuchu. I jeszcze jedno
ręki i zegarmi
koniecznie
etyc



Nie wolno kłaść się spać bez dokładnego zmycia i usunięcia z twarzy makijażu. Do zmywania tuszu i pasteli z powiek służą specjalne płatki nasycone płynem odczulającym

...inki na powiekach na noc. Powoduje to przedwczes-
...kurzych łapek. Po zmyciu makijażu z oczu dobrze jest
...stosować kompres, chociażby nawet z ciepłej wody,
...oczy dobry, tłusty krem przeciwzmarszczkowy.

...ym malowaniem oczu można pod...

...pukle, s...





cienką, równą warstwą po całej ich powierzchni. Koniuszki rzęs należy wyraźnie wywinąć do góry, najlepiej – jeśli uda się kupić – specjalnym aparacikiem zwanym „zalotką".

Jeśli oczy są zbyt rozstawione, skórę między brwiami pociemniamy brązowym podkładem pod puder.

Jeśli oczy są zbyt okrągłe, pomadkę koloryzującą nakłada się tylko na zewnętrzne części powiek.

USTA

Usta są delikatniejsze, czulej reagują na bodźce niż skóra twarzy. Czerwień wargowa nie jest pokryta naskórkiem, lecz cienkim nabłonkiem, dzięki temu właśnie usta są czerwone, a ich złuszczanie się jest w prawidłowych warunkach minimalne.

Zanim sięgniemy po pomadkę, która służy nie tylko do podkreślenia kolorytu ust, lecz także chroni je przed czynnikami atmosferycznymi, nie dopuszcza do nadmiernego wysychania i złuszczania warg – spróbujmy przypomnieć sobie, jakich używamy środków pielęgnujących, które pomogłyby nam utrzymać świeży i ładny ich wygląd. Czyżby żadnych? Właśnie tak zdarza się najczęściej. Dopiero wówczas, gdy usta są spierzchnięte, popękane w kącikach, lub – co gorsze – obłożone opryszczką, popadamy w panikę i szukamy środków zaradczych.

Opryszczka, zwana popularnie febrą lub zimnem, nie jest wyłącznie dolegliwością kosmetyczną i defektem urody. Pojawia się (a właściwie ujawnia, bo wirus, który ją wywołuje tkwi przyczajony w naszym organizmie) przy ogólnym osłabieniu organizmu, podczas przeziębienia, grypy, czy nawet przy wiosennym spadku odporności. Prawdę mówiąc medycyna nie zna dotychczas bardziej skutecznego środka leczącego opryszczkę niż maść cynkowa. Antybiotyki na przykład w ogóle nie działają na wirusa opryszczki. Mając opryszczkę – nie należy wychodzić na słońce, ponieważ trwa ona wówczas nie tylko znacznie dłużej, ale i rozprzestrzenia się szybko na dalsze odcinki skóry. W okresie gojenia opryszczki należy zachować cierpliwość i nie odrywać strupków. Zewnętrznie wskazane jest przemywanie watką zwilżoną w spirytusie i przysypanie talkiem, co przyspiesza wysychanie. Lepiej nie moczyć jej podczas mycia twarzy.

Inną dosyć powszechną dolegliwością warg są tak zwane zajady. Tworzą się one wskutek infekcji, zakażenia bakteryjnego. Czynnikiem który sprzyja wystąpieniu zajadów jest niedobór witaminy B_2, czy nawet uczulenie na pastę do zębów.

Źródłem dolegliwości warg może być pomadka. Jeśli znajduje się w niej składnik uczulający, na ustach pojawia się odczyn zapalny. Naskórek głęboko pęka i łuszczy się. Po kilku dniach nieużywania pomadki, objawy cofają się. Inny gatunek może okazać się zupełnie nieszkodliwy. Bywa, że wargi dają pierwszy sygnał o niedoborze witamin na wiosnę pierzchnąc i pękając.

Tyle o dolegliwościach. Jeśli natomiast chodzi o pielęgnację ust na co dzień, która jest najważniejsza i której nie należy zaniedbywać, dobrze jest kierować się następującą receptą:

Wieczorem dokładnie oczyścić wargi z pomadki, najlepiej watką zwilżoną w mleczku kosmetycznym lub w tłustym kremie. Masować lekko, ale cierpliwie, zmieniając tamponiki waty do momentu, gdy nie będzie na nich różowych śladów.

Na spierzchnięte od wiatru i wilgoci wargi stosować co drugi dzień „maseczkę" z prawdziwego miodu, najlepiej nakładając go dosyć grubym pędzelkiem. Po dwudziestu minutach można miód... zjeść delikatnie go zlizując.

Doskonale wygładza i utrzymuje naskórek ust w świeżości maseczka z twarożku i odrobiny śmietany. Na jeden zabieg potrzeba łyżeczkę do kawy tej mieszanki. Rozprowadza się ją po powierzchni warg i na 10 minut przykrywa wilgotnym „kocykiem" z kwadratu ligniny.

Mięśnie okalające usta należy „natrzepywać" wieczorem, po umyciu, tamponikiem waty zwilżonym w płynie odżywczym. W tym miejscu gdzie najłatwiej tworzą się zmarszczki, położyć maseczkę nawilżającą. Może być nawet z plasterków mrożonych (ale ogrzanych!) ogórków.

Gdy wargi są blade, doskonale zrobi im codzienny masaż za pomocą małej miękkiej szczoteczki do zębów, zwilżonej w zimnej wodzie. Taki zabieg można wykonywać przy wieczornym i porannym myciu.

I teraz dopiero można się umalować. Przedtem pudrujemy wargi razem z całą twarzą. Na podkładzie z pudru pomadka trzyma się znacznie lepiej. A wybór koloru to już sprawa zależna od typu urody i od ulubionych barw ubrania. Podstawowa zasada brzmi: zbyt ciemna pomadka postarza.

ŚWIĄTECZNA TWARZ

Są takie dni w roku i w życiu, kiedy szczególnie zależy nam na dobrym, ładnym wyglądzie: święta i spotkanie z dawno nie widzianą rodziną, sylwester, wielkie przyjęcie u znajomych, ślub własny lub... dzieci, pierwsze spotkanie z przyszłą synową lub zięciem i wiele, wiele innych okazji. Chciałoby się wyglądać świeżo, jak najmłodziej, być w miłym nastroju, jaki daje między innymi świadomość, że się podobamy. Jednym słowem chciałoby się wystąpić nie tylko w nowej sukni, ale i z nową twarzą. A w tej dziedzinie nic nowego pod słońcem! Nie ma co liczyć na błyskawicznie działające środki, na cudowną moc zabiegu w gabinecie kosmetycznym przeprowadzanego raz do roku i to w obłędnym pośpiechu. Trzeba zadbać o siebie przynajmniej na tydzień przed planowanym wystąpieniem:

- kłaść się codziennie spać o godzinę wcześniej niż zwykle,
- rano gimnastykować się i wykonywać głębokie oddechy przy otwartym oknie dla lepszego dotlenienia się, a tym samym poprawienia wyglądu cery;
- zrezygnować z popołudniowej kawy i ograniczyć palenie papierosów;
- rano i przed snem wypijać po szklance naparu poprawiającego przemianę materii, przyrządzonego z mieszanki ziołowej *Degrosan;*
- codziennie nieco więcej czasu poświęcać swej cerze.

I tak oto niepostrzeżenie, pod pretekstem wielkiej wizyty czy innego wystąpienia, przeprowadzimy minikurację odmładzającą.

A co robimy tuż przed wyjściem?

Przygotowujemy duże lustro, bardzo dobre oświetlenie twarzy, na włosy nakładamy opaskę, aby ochronić gotową już fryzurę i wykonujemy kolejno następujące czynności:

1. Nakładamy na twarz maseczkę odświeżająco-odżywczą, przygotowaną z utartego na gładką masę żółtka i niewielkiej ilości miodu. Po 20 minutach spokojnego leżenia usuwamy ją. Teraz trzeba przemyć oczy ciepłą esencją **herbacianą.**

2. Zwilżonymi lekko w mleczku kosmetycznym lub w śmietance płatkami gąbki (kupujemy je zazwyczaj jako puszek do pudru) masujemy delikatnie twarz, zawsze w kierunku: od podbródka ku skroniom i od środka czoła na zewnątrz. Zamiast gąbki można używać złożonych

poczwórnie płatków ligniny. Gdy skóra wchłonie mleczko, smarujemy ją delikatnie kremem podkładowym, matowym.
3. Makijaż rozpoczynamy od pokrycia całej twarzy równomierną, ale bardzo cienką warstewką pudru w kremie. Szczególnie starannie i delikatnie rozprowadzamy go wokół oczu. Ten podkład nada cerze ciepły koloryt i gładkość.
4. Tampon waty maczamy w pudrze, strząsamy jego nadmiar i delikatnie osypujemy twarz: czoło, podbródek i nos odcieniem jaśniejszym, policzki – o ton ciemniejszym, brzoskwiniowym. Brwi (bardzo ostrożnie z przyciemnianiem henną, bo postarza!) przeciągamy palcem natłuszczonym kremem i zaczesujemy je w łuk małym grzebieniem.
5. Koniuszki rzęs podwijamy do góry szczoteczką zwilżoną w tuszu. Jeśli wiemy z doświadczenia, że tusz łatwo się rozmazuje, lepiej w ogóle go nie stosować, gdyż po kilku godzinach zrobią nam się pod oczami bardzo brzydkie „sińce". Górne powieki przy nasadzie rzęs, zabarwiamy szminką dobraną nie tylko do koloru oczu, ale i sukni. Przestrzeń pod łukiem brwiowym pudrujemy matowym pudrem do powiek w kolorze białym.
6. Koniec wieńczy dzieło, czyli sięgamy po pomadkę do ust, przed jej użyciem jednak pudrujemy lekko wargi jasnym pudrem. Malujemy usta bardzo starannie, odciskamy je w bibułkę, aby potem szminka się nie rozmazywała.

GDY CZEKA NAS „WIELKIE WYJŚCIE"

Gdy książe zaprosił Kopciuszka na bal, dziewczynka miała tylko parę minut, aby z biednej sierotki przekształcić się w prawdziwą damę, toteż nic dziwnego, że musiała skorzystać z pomocy czarodziejki. My, niestety, nie mamy na to żadnych szans, musimy liczyć na siebie. Na szczęście o „wielkim wyjściu" – balu karnawałowym, weselu u znajomych, zaręczynach w rodzinie, podczas którego chcemy się jak najlepiej zaprezentować nikt nie dowiaduje się w ostatniej chwili. Zaproszenie na taką uroczystość wyprzedza ją co najmniej o dwa tygodnie, na dobrą sprawę mamy więc tydzień, aby się przygotować, poprawić urodę, jeśli nie wyspać się „na zapas" – to przynajmniej nie gromadzić niedoboru snu, co, jak wiadomo, nie sprzyja ani wyglądowi, ani dobremu nastrojowi.

W żadnym wypadku nie planujmy w ostatniej chwili eksperymentów w rodzaju nowego koloru farby do włosów czy też zupełnie odmiennego ich ostrzyżenia, bo to nigdy nie wiadomo, jak się będzie po tym wyglądało. Wszelkiego rodzaju nowości trzeba wypróbowywać znacznie wcześniej. Takie zabiegi, jak ciemnienie rzęs, regulowanie brwi czy oczyszczanie cery należy przeprowadzić również co najmniej na trzy dni przed uroczystością.

Jeśli suknia przygotowana na uroczystość jest mocno wydekoltowana, trzeba dokładnie obejrzeć skórę w lustrze (nie zapomnieć o wygoleniu pach). Przez siedem wieczorów stosować przy kąpieli masaż szczotką, po masażu zaś nacierać ciało emulsją rumiankową lub preparatem „Gejsza". Obydwa kosmetyki mają właściwości odżywcze nawilżające, wygładzające. Jeśli wystąpienie ma miejsce zimą – jest to na przykład bal sylwestrowy – przydałoby się zastosować ze 3–4 naświetlenia lampą kwarcową. Najrozsądniej – co drugi dzień po trzy minuty, nie dłużej i nie częściej, bo nierozważne naświetlanie może spowodować oparzenie, a w następstwie złuszczanie naskórka.

W ciągu tygodnia przynajmniej dwukrotnie warto zastosować maseczkę odżywczą na twarz i szyję (tę ostatnią w balowe popołudnie), zadbać troskliwiej o ręce, wcierając w nie sok z cytryny i tłusty krem. W jeden z wieczorów przeprowadzić próbę wyjściowego makijażu, sprawdzając przy sztucznym świetle efekt kolorowych kosmetyków.

W dzień uroczystości – wczesnym popołudniem kąpiel z dodatkiem naparu rozmarynu (odświeża, wzmacnia) i gałek sosnowych, godzinny relaks z maseczką, poprawienie fryzurki. Mimo wszystko lepiej jest odwiedzić fryzjera dzień wcześniej, aby w ostatniej chwili nie być narażonym na wyczekiwanie w ogonku klientek, na denerwowanie się i wyjście z domu z wypiekami. Przy modnych obecnie, krótkich, prostych fryzurkach jest to absolutnie możliwe.

Przed wyjściem, na wszelki wypadek, ustawić przy tapczanie butelkę wody mineralnej i położyć proszek od bólu głowy...

PRZEWODNIK PO KOLORACH

Najlepszym doradcą jest oczywiście lustro. Najlepszą wskazówką – umiar. Dlatego też podanych tu rad nie można przestrzegać z żelazną konsekwencją. Mają one być jedynie pomocą w zestawieniu barw makijażu przy różnych typach urody:

P o d k ł a d może być jedynie o jeden ton ciemniejszy lub o jeden jaśniejszy od koloru skóry. Większe różnice są niewskazane.

P o m a d k a, l a k i e r i ewentualnie r ó ż muszą mieć zawsze identyczny odcień czerwieni. Zasada stara jak świat, ale rzadko brano pod uwagę. Do sukni w ciepłym kolorze — wybieramy żółtawą czerwień, w zimnym kolorze — różowy odcień czerwieni.

D l a z ł o t y c h b l o n d y n e k — puder jasnobrzoskwiniowy, ołówek do brwi brązowy, szminka do powiek zielonkawa (na wieczór beżowozłota), usta w czekoladowej czerwieni.

D l a p o p i e l a t y c h b l o n d y n e k — puder różowy lub beż, ołówek do brwi szary lub szary z brązowym, pomadka na powieki jasnobłękitna, szminka do ust — brązowawa czerwień.

D l a r u d y c h — puder w odcieniu alabaster lub jasnobrzoskwiniowy, ołówek do brwi brązowokasztanowy, do powiek zielonkawy, pomadka do ust i lakier do paznokci w odcieniu pomarańczowej czerwieni, ale nie marchewkowy!

D l a s i w y c h — puder jasnobeżowy, ołówek do brwi brązowy lub szary, pomadka do powiek jasnobłękitna lub jasnozielona, do ust delikatny odcień różu — ale nie landrynka!

D l a s z a t y n e k — puder brzoskwiniowy, ołówek do brwi brązowy, szminka do powiek jasnobrązowa lub przygaszona zieleń, usta i paznokcie — jasny karmin.

D l a b r u n e t e k — puder w odcieniu beżowym, ołówek do brwi ciemnoszary, prawie czarny, szminka do powiek niebieskozielona (perłowa), kredka do warg i lakier w odcieniu czerwonego wina, ale nie wiśniowe, gdyż taki kolor postarza.

Na barwy kosmetyków upiększających moda przychodzi i mija. Wszelkie nowości w tej dziedzinie starajmy się przyjmować ostrożnie z rozwagą, dopasowując je do siebie i do swojego typu urody. Nie wolno być — jak w ogóle w modzie — bezkrytyczną, bo wtedy łatwo się oszpecić. Kolory kosmetyków dobre przy świetle dziennym — nie zdają egzaminu przy elektryczności czy na przykład przy świetle świec, które coraz częściej są używane przy różnych, bardziej uroczystych okazjach. Dlatego za każdym razem przeprowadzajmy próbę generalną i wybierajmy takie barwy szminki i pomadki do powiek, które przy danym oświetleniu dają najkorzystniejsze efekty.

UCZESANIA DLA NIETYPOWYCH

Jest wiele typów urody, wiele różnych rysów twarzy, wymagających zastosowania pewnych tricków dla ukrycia rozmaitych wad. Jak na przykład ma się uczesać osoba o twarzy kwadratowej? Gdy przychodzi moda na fryzurki krótkie i „małe" – dla osób o takich rysach prawdziwa rozpacz...

Podobnie jak fryzura, wady rysów twarzy bardzo podkreśla lub tuszuje dekolt, co wyraźnie przedstawia rysunek na stronie 88.

Jesteśmy zdania, że stosowanie się do mody tylko wtedy ma sens, gdy ona rzeczywiście zdobi. Dotyczy to zarówno ubrania, jak fryzur czy makijażu.

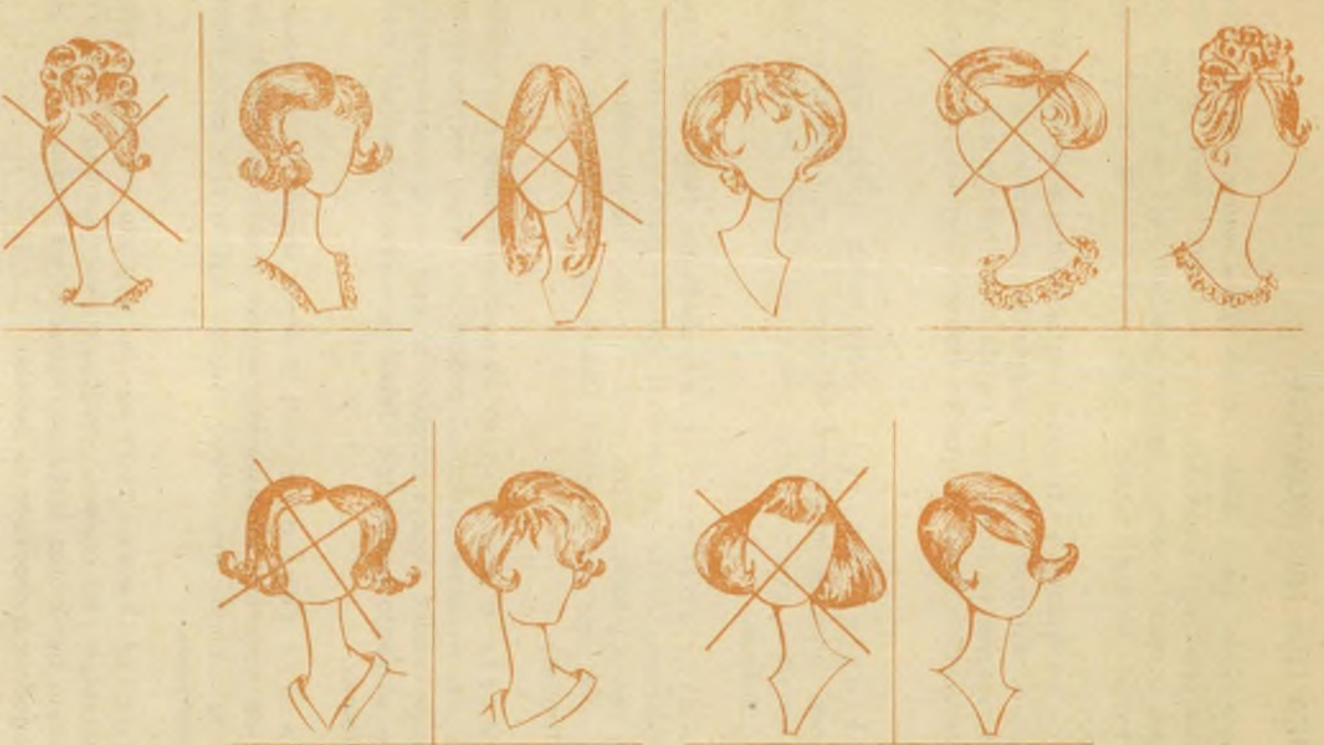
Przy okrągłej twarzy – włosy należy upinać wysoko na czubku głowy i pozwolić im opadać łagodnie pasmami na policzki, co optycznie korzystnie poprawia zbyt pełne rysy. Dekolt powinien mieć wycięcie wydłużone.

Przy twarzy zbyt szczupłej półdługie włosy à la „topielica" – zabronione. Najkorzystniejsza długość – nieco poza uszy. Włosy powinny być uczesane miękko, mieć wypukłą linię po bokach twarzy lub końce wywinięte na zewnątrz. Dekolt rozszerzający się ku szyi (łódka lub trapez).

Przy twarzy o kształcie serca uczesanie nie powinno podwyższać ani wyraźnie odsłaniać podbródka. Włosy zaczesane nad czołem prawie gładko sięgają odrobinę za uszy, mają miękką, zaokrągloną linię, ukrywają podbródek. Dekolt powinien być szeroki, najlepiej kwadratowy.

Przy twarzy zbyt owalnej żadnych wypukłości po bokach, wskazane jest natomiast zaczesywanie włosów miękko na policzki. Jeśli grzywka – to asymetryczna, celowo psująca zbyt wyraźny owal. Dekolt także asymetryczny.

Przy twarzy kwadratowej źle wygląda się nosząc włosy gładko zaczesane nad czołem i okalające twarz szeroką ramką. Fryzurka powinna być krótka, lekko podwyższona na środku i z tyłu głowy, boki łagodnie zachodzące na policzki.



Za wysokie czoło, zbyt wystające policzki, za okrągłe rysy, zbyt wydatny nos — wszystko to można ukryć lub zatuszować odpowiednią fryzurką

O NADMIERNYM OWŁOSIENIU

Choroba czy wada urody?

Postarajmy się pokrótce odpowiedzieć na następujące pytania dotyczące nadmiernego owłosienia:

Jakie są przyczyny występowania?

Jakie jest stanowisko nauki w tej sprawie?

Czy jest to objaw powszechny wśród kobiet na świecie?

Czy jest to defekt urody – czy nieprawidłowość w funkcjonowaniu organizmu?

Czy i jak można zapobiec nadmiernemu owłosieniu?

Jest to dolegliwość, na którą uskarżają się kobiety na całym świecie. Polega ona na ogólnym lub miejscowym chorobowym wzroście włosów w tych miejscach skóry, którą normalnie porasta niewidoczny gołym okiem meszek.

Nauka przypisuje występowanie nadmiernego owłosienia maskulinizacji kobiet. Nowa rola w życiu społecznym i rodzinnym, przestawienie psychiki, konieczność wyzwolenia energii, nieustanne pobudzenie psychiczne i działające na ustrój stressy – wszystko to wpłynęło na zmiany w funkcjonowaniu systemu nerwowego i hormonalnego całego organizmu. Najbardziej widoczne, a tym samym najbardziej dokuczliwe i przykre, jest nadmierne owłosienie twarzy. Kłopotliwe, szczególnie latem, jest owłosienie nóg i ramion. Zdarza się, że włoski pokrywają u kobiet tułów i okolice piersi.

Czy dolegliwość ta może być dziedziczna?

Nauka potwierdza pojawienie się nadmiernego owłosienia u kobiet w kolejnych pokoleniach tej samej rodziny. Często występowanie nadmiernego owłosienia jest związane z rasą lub klimatem. Nadmierne owłosienie może być też wrodzone. Nie ginie w okresie życia płodowego, lecz utrzymuje się i rozwija. Najczęściej jednak tłem, na którym występują skłonności do nadmiernego owłosienia, są zaburzenia w pracy gruczołów dokrewnych. Lekarze są zgodni co do opinii, że w życiu kobiety są dwa okresy, gdy pojawienie się owłosienia na twarzy i ciele staje się szczególnie niepokojące. Pierwszym okresem jest pokwitanie,

drugim przekwitanie. U wielu kobiet równorzędnymi kłopotami związanymi z nadmiernym owłosieniem jest łojotok, nieprawidłowe miesiączkowanie, bóle głowy.

Czy na pojawianie się nadmiernego owłosienia u kobiet mają wpływ czynniki mechaniczne i fizyczne?

Oczywiście. Do tych czynników zalicza się przede wszystkim zbyt intensywne opalanie (charakterystyczne jest na przykład zwiększenie się ilości włosków na brodzie i nad górną wargą po zastosowaniu serii naświetlań lampą kwarcową), golenie, strzyżenie, wyrywanie, czy inny sposób drażnienia włosków wskutek nieodpowiedniego wykonywania zabiegów, które kobiety stosują dla pozbycia się kłopotliwego defektu urody.

Jak leczyć nadmierne owłosienie?

Podkreślamy słowo leczyć, jako że dolegliwość ta najczęściej jest związana z zaburzeniami w czynnościach organizmu i stosowanie samych tylko środków zewnętrznych w większości wypadków nie wystarcza. Podstawową sprawą jest ustalenie, na jakim tle nadmierne owłosienie występuje. Wymaga to często wnikliwych badań i dopiero po uzyskaniu wyników – podjęcia kuracji dwukierunkowej: u lekarza środkami podawanymi do wewnątrz i u kosmetyczki, która zastosuje właściwe zabiegi zewnętrzne. Należy przygotować się na to, że leczenie jest trudne, żmudne i nie zawsze daje oczekiwane rezultaty.

Jakimi metodami posługuje się kosmetyczka przy usuwaniu nadmiernego owłosienia?

Metody te można podzielić na dwa rodzaje: czasowe i trwałe. Do czasowych, które działają przez kilkanaście dni i wymagają systematycznego powtarzania, zalicza się woski i depilatory. Do niszczenia i kruszenia włosów rąk i nóg można też stosować wodę utlenioną (10- lub 15-procentową), a do twarzy 6-procentową.

Do zabiegów o działaniu trwałym zalicza się elektrolizę i elektrokoagulację. Wymagają one pewnej ręki i zastosowania odpowiedniego sprzętu, w przeciwnym razie zabieg może pozostawić szpecące blizny.

Zarówno po elektrolizie, jak i po elektrokoagulacji włoski zazwyczaj odrastają, zmniejsza się jednak ich ilość, grubość, są jaśniejsze, słabsze, mniej widoczne. Podczas zabiegu nie niszczy się całego owłosienia – jednorazowo można usunąć tylko około 20–30 odległych od siebie włosków. Zarzucona została już dziś, jako niebezpieczna, metoda usuwania nadmiernego owłosienia za pomocą promieni Roentgena. Jak wykazało doświadczenie – następstwem zastosowania naświetlań było w wielu wypadkach trwałe, porentgenowskie uszkodzenie skóry.

Czy nadmiernemu owłosieniu można zapobiegać?

Pytanie to należałoby właściwie sformułować inaczej: czego należy unikać, jeśli stwierdzi się skłonności do tego rodzaju defektu urody? Zakazów jest wiele, a przestrzeganie ich przynosi naprawdę dobre rezultaty, jeśli – oczywiście – nie wchodzą w grę poważne zaburzenia hormonalne. Tak więc nie wolno wyrywać włosków pincetką, golić, strzyc, bo drażnione będą rosły intensywniej. Na fragmentach skóry zagrożonych porostem włosków nie należy stosować tłustych kremów, gdyż na tej pożywce włoski doskonale się rozwijają. Kobiety uskarżające się na patologiczny wzrost owłosienia na twarzy i ciele nie powinny wylegiwać się na słońcu. Po lecie dolegliwość ta zawsze występuje w zaostrzonej formie.

Reasumując: najważniejszą sprawą w wypadku pojawienia się nadmiernego owłosienia jest zasięgnięcie porady lekarza, a niekiedy przekonsultowanie swoich kłopotów z kilkoma specjalistami. Jeśli defekt jest widoczny, koniecznie trzeba zastosować środki zewnętrzne oraz przeprowadzić zabiegi pod kierunkiem doświadczonej kosmetyczki.

KŁOPOTY Z UPIĘKSZANIEM

Od kosmetyków oczekujemy przede wszystkim tego, by:
- zdobiły nas;
- odejmowały lat;
- dodawały urody.

Czy spełniają one pokładane w nich nadzieje? W większości wypadków tak, zdarza się jednak, że srodze zawodzą. Ze statystyk prowadzonych przez kliniki dermatologiczne na całym świecie wynika, że

liczba przypadków uczuleń na środki kosmetyczne i upiększające niepokojąco rośnie. Krem używany z powodzeniem przez wiele lat jako środek odżywczy – nagle zdradza: po nocy skóra jest jak gdyby spierzchnięta, zaczerwieniona, swędząca. Pomadka do ust polecana przez koleżanki jako jedna z najlepszych, powoduje silne złuszczenie naskórka i podrażnienie. Czy inna szminka będzie lepsza? Ba, nikt nie jest w stanie na to odpowiedzieć.

Z uczuleniami na preparaty kosmetyczne bywa bowiem różnie. Odczyny alergiczne wywoływane przez nie są ciągle przedmiotem badań specjalistów. Badania te dodatkowo utrudnia fakt, iż zmiany mogą być miejscowe i występować przy bezpośrednim kontakcie środka ze skórą, a mogą pojawiać się w miejscach odległych (na przykład świąd szyi po użyciu... emalii do paznokci).

Na jakie kosmetyki najczęściej reagujemy uczuleniem? Na wszystkie po trochu, przy czym reakcje te nie pozostają w żadnym związku z gatunkiem kremu, szminki lub tuszu, jak to często mylnie sądzą pacjentki klinik i gabintetów kosmetycznych. Niekiedy bardzo drogi puder czy lakier do włosów powoduje ostre zmiany, podczas gdy tani i popularny skóra i organizm znoszą bez przykrych objawów.

M y d ł a toaletowe lub lecznicze mogą wywoływać podrażnienie (obrzęk, swędzenie, pęcherzyki) na skutek zawartych w nich środków zapachowych, barwiących lub leczniczych (siarka, ichtiol itp.). Ostatnio coraz więcej osób skarży się na uczulenie wywołane stosowaniem proszku *Ixi* i innych preparatów detergentowych.

K r e m y odżywcze, nawilżające, wybielające – jeśli powodują świąd, obrzęk, rumień, zgrubienie, łuszczenie się naskórka – trzeba odstawić, ponieważ znaczy to, że nasz organizm i skóra źle reagują na któryś z zawartych w nich składników. Może na tłuszcze? Może na związki rtęci? Może na barwniki? Może na inne, specyficzne dodatki, jak na przykład środki konserwujące? A może tak przykre rezultaty daje zetknięcie kremu wybielającego ze światłem słonecznym?

P u d e r, a przede wszystkim zawarte w nim barwniki i olejki zapachowe, mogą spowodować powstanie egzemy lub doprowadzić do rozległych, trudnych do usunięcia przebarwień cery, występujących w postaci nieregularnych, brunatnych plam.

P o m a d k i do powiek i do ust działają uczulająco przede wszystkim wskutek zawartych w nich barwników. Alergia objawia się obrzę-

kiem, złuszczaniem, stanem zapalnym powiek i pojawieniem się ropnych pęcherzyków na wargach. Wrażliwa i delikatna skóra powiek bardzo często reaguje w przykry sposób na tusz używany do rzęs i brwi, na hennę, a nawet na ołówek przyciemniający.

L a k i e r y do paznokci, wydawałoby się, niewinne i najmniej szkodliwe — są według oceny dermatologów sprawcami bardzo wielu alergii i to nie — jak można by podejrzewać — skóry na rękach i palcach, lecz na twarzy, a zwłaszcza na powiekach.

F a r b y do włosów, odsiwiacze i płyny do trwałej ondulacji mogą nie tylko dokuczać osobie, która je stosuje, ale i... domownikom (na przykład dziecku, które mama po wyjściu od fryzjera trzymała długo na kolanach). O ile jednak domownicy reagują słabymi zmianami — u osób narażonych na bezpośrednie zetknięcie z płynami czy farbą reakcja może być bardzo przykra. Dreszcze, gorączka, złe samopoczucie — nagłe objawy, których tła zupełnie się nie domyślamy, są skutkiem niefortunnego upiększania się. Na ogół przy następnych zabiegach reakcje te nasilają się. Oprócz objawów ogólnych — miejscowo może wystąpić obrzęk, zaczerwienienie. Dlatego przed zastosowaniem każdej farby do włosów czy płynu do trwałej, a nawet henny, jeśli klientka przyciemnia brwi i rzęsy pierwszy raz w życiu, należy bezwzględnie przeprowadzać próbę uczuleniową (za uchem). Jej wyniki widać jednak dopiero po upływie 24 godzin.

W o d y k o l o ń s k i e i perfumy, szczególnie przy kontakcie skóry ze światłem słonecznym, pozostawiają po sobie brunatne, nieregularne plamy, które też są objawem jednej z form uczulenia. Przykre zmiany — wykwity ropne, świąd, ból, stan zapalny — mogą wystąpić po zastosowaniu środków przeciwpotowych i depilatorów, po płynie czy kremie do golenia, po środku utrwalającym fryzurę, a nawet — po szamponie do mycia włosów.

Jak więc widzimy, chemia, która tak szczodrze i bogato obdarzyła współczesną kobietę środkami umożliwiającymi utrzymanie młodości i urody — przysporzyła jej również wiele kłopotów. Czy na świecie produkuje się już kosmetyki dla osób uczulonych? Owszem, w wielu środkach, szczególnie w pomadkach do ust, których kobietom trudno się wyrzec całkowicie, próbuje się uczulający barwnik zastąpić inną, obojętną substancją.

ZIOŁOWA ENCYKLOPEDIA URODY

Wprawdzie obecnie mało kto trudni się samodzielnym przyrządzaniem ziołowych maseczek – robi to za nas przemysł – dobrze jednak wiedzieć, jakie ziele, jakimi odznacza się właściwościami. Na przykład:

B e z c z a r n y jest jednym z licznych środków „oczyszczających" krew, czyli poprawiających przemianę materii, a więc i stan cery. Kto mieszka w niewielkim miasteczku lub na wsi, zna doskonale krzewy czarnego bzu i na pewno nieraz jadł powidełka przyrządzone z jego owoców. Powidełka te mają łagdne działanie przeczyszczające, usuwają więc skłonność do zaparć, które mają ujemny wpływ na stan skóry i cery.

B r a t k i to też zioła z grupy czyszczących krew. Napar z bratków ma działanie wybitnie kosmetyczne. Pije się go jako herbatkę (przed snem), przy łojotoku i wypryskach, stosuje się także w formie kompresów na bolące i kłopotliwe trądzikowe nacieki.

C z e r n i c a jest różnie nazywana w różnych rejonach kraju: tu jagodą tam borówką. Napar z niej stosuje się do płukania ust przy stanach zapalnych dziąseł, oczywiście jako środek pomocniczy obok tych, które przepisze lekarz stomatolog.

D z i e w a n n a, którą dawniej znano z porzekadła: „gdzie rośnie dziewanna, tam bez posagu panna" dziś już pod tym względem przeszła do historii, natomiast nadal naparu z jej suszonych kwiatów używa się do kompresów na ropne, trądzikowe wrzodziki.

D z i u r a w i e c ludzie starsi stosują jako środek pomocniczy w kuracji wątroby; młodzież powinna pić herbatę dziurawcową dla poprawienia przemiany materii. Latem picie dziurawca przyspiesza opalanie, gdyż ziele to jest światłoczułe. Kto stosuje kurację dziurawcową, nie powinien długo przebywać na plaży.

H e r b a p o l to instytucja, która jest u nas w kraju wyrocznią w sprawie zastosowania ziół. W tym miejscu wspomnimy tylko o tych, które przydają się przy zabiegach kosmetycznych. Na przykład maseczki. Jest ich aż dwanaście rodzajów: nr 1 – dla cery bardzo suchej, nr 2 – dla cery suchej, nr 3 – dla cery łuszczącej się i suchej, nr 4 – dla cery bardzo suchej, wrażliwej, nr 5 – dla cery tłustej, nr 6 – dla cery

tłustej z trądzikiem, nr 7 – dla cery wrażliwej na glicerynę, nr 8 – zamykająca pory skóry, ściągająca, nr 9 – stosowana przy podrażnieniach skóry, nr 10 – wybielająca cerę, nr 11 – upiększająca, porcelanowa, nr 12 – dla panów, łagodząca podrażnienia po goleniu. Mieszanki *Kapilosan* (do włosów jasnych i ciemnych) stosuje się w postaci naparu po myciu głowy, do ostatecznego płukania. Napar ziołowy z mieszanki *Pedisan* jest znakomitą kąpielą dla zmęczonych nóg.

J a s k ó ł c z e ziele, pospolita bylina o żółtych kwiatkach, rosnąca w ogrodach, ma ciemnożółty, mleczny sok, który – jak głosi medycyna ludowa – leczy kurzajki.

K r w a w n i k ma działanie kojące i przeciwzapalne, podobne do rumianku. Warto z niego robić maseczki przy rozszerzonych porach. Papkę z usiekanego krwawnika zagęszcza się łyżeczką płatków owsianych i rozprowadza po dokładnie umytej twarzy.

K o z ł e k l e k a r s k i, inaczej waleriana, jest nie tylko środkiem uspokajającym, nasennym, stosowanym przy nadmiernym pobudzeniu nerwowym (przed wizytą dobrze jest wypić łyżeczkę *Neospasminy*, wtedy nie ma kłopotów z wypiekami na twarzy), ale również upiększającym. Zewnętrznie stosuje się go jako napar do przemywania zmęczonych powiek.

L e n, a ściślej kleik z jego nasion (1 łyżka stołowa siemienia lnianego zalana 1/2 szklanki wrzątku, odstawiona na 3 godziny i kleik gotowy), jest środkiem leczniczym przy zaparciach. Pije się go po pół szklanki rano i wieczorem. Kleik stosowany zewnętrznie (5 dag nasionek zalać 1/2 szklanki wrzątku, wymieszać, zawinąć w gazę) pod ceratką leczy miejsca odmrożone i poparzone.

L i p a ma działanie kojące, a także znana jest jako środek hamujący wypadanie włosów. Osiem łyżeczek stołowych lipowego kwiatu zalewa się pół litrem wody, gotuje około 20 minut i tak przygotowanego odwaru używa się do mycia głowy.

Ł o p i a n reguluje przemianę materii. Zewnętrznie stosuje się go do przemywania ropnych krostek na twarzy, a także przeciw łupieżowi i wypadaniu włosów, najlepiej przyrządzając odwar razem z tatarakiem (po 1 łyżce stołowej każdego z ziół).

M y d l n i k kwitnie biało i rośnie przez całe lato w przydomowych ogródkach. Odwaru z korzeni (2 łyżki korzeni zalać 1 szklanką wrzątku

kostu zalać 1/2 szklanki wrzątku i zagotować, zawinąć w gazę i przykładać na chore miejsca) przy wysypkach skrónych i trudno gojących się ropniach trądzikowych.

Tyle z ziołowej apteczki. Cierpliwie stosowane zioła niekiedy działają skuteczniej niż niektóre kremy i kosmetyki. Zapamiętajmy jednak, iż w medycynie (a dermatologia to wiedza medyczna o wszystkim, co dotyczy skóry i włosów) zioła są wyłącznie środkiem pomocniczym. Jeśli więc kłopoty są poważne i nie ustępują przy dłuższym posługiwaniu się naparem, maseczką czy odwarem ziołowym – trzeba koniecznie poradzić się lekarza i prowadzić kurację pod jego kierunkiem.

MASECZKI OD WIOSNY DO ZIMY

Podobnie jak przy stosowaniu kremu tak i przy maseczkach trzeba dobrze orientować się w rodzaju i właściwościach swojej cery oraz w działaniu na skórę różnych owoców i jarzyn. Przed zastosowaniem



Podstawowym warunkiem „ceremoniału" maseczki jest staranne umycie twarzy, a następnie zabezpieczenie włosów szerokim bandażem elastycznym

maseczki po raz pierwszy należy wykonać „próbę uczuleniową", albowiem niewinna papka owocowa z poziomek może wywołać bardzo przykre objawy u osób uczulonych na nie.

Jak przygotować się do maseczki?

Maseczki należy nakładać na twarz bardzo starannie umytą, jak to się w potocznym języku określa rozmalowaną, czyli dokładnie oczyszczoną z resztek pudru, szminki i kurzu. Najpierw trzeba się umyć do









Obecnie również zimą możemy stosować maseczki z takich owoców i jarzyn, jak truskawki, ogórki czy pomidory. Ale nawet wtedy, gdy trudno jest kupić owoce mrożone – zawsze są pod ręką jabłka, z których maseczka znakomicie nawilża skórę

pasa w ciepłej wodzie łagodnym mydłem, osuszyć, a następnie twarz i szyję starannie oczyścić tamponem waty zwilżonym w mleczku kosmetycznym. Włosy wyszczotkować w kierunku do tyłu głowy, a następnie oddzielić je od czoła przepaską zrobioną z szerokiego bandaża elastycznego. Pod oczy wklepać opuszkami palców niewielką ilość odżywczego kremu nawilżającego (na górne i dolne powieki nigdy nie nakłada się owocowej papki).

Warto zadbać o to, aby w popołudnie, które przeznacza się na poprawienie swojej urody, mieć przynajmniej przez półtorej godziny całkowity spokój. Absolutny relaks, świadomość, że nikt na nas nie patrzy i nie śmieje się z naszej upaćkanej maseczką twarzy i szyi, możliwość zdrzemnięcia się w czasie stosowania maseczki – to gwarancja, że przyniesie ona rezultat.



Maseczkę rozprowadza się niezbyt grubą (2–3 cm) warstwą po całej powierzchni twarzy i szyi, zawsze omijając okolice oczu. W te miejsca należy wklepać przed maseczką krem odżywczy nawilżający

Jak przygotować maseczkę?

Są do niej potrzebne rozmaite pomoce, a więc: łopatka lub płaski, dosyć twardy pędzel do nakładania papki owocowej na twarz, sitko, plastykowa, dosyć głęboka miseczka, małe kolorowe ręczniki (z białych trudno wygotować owocowo-jarzynowe plamy), gaza, wata podzielona

na tampony, lignina pocięta na kwadraty, ciepła woda w podręcznym naczyniu, lusterko. Wszystko to dobrze jest mieć pod ręką na ustawionym obok tapczanu stoliku. Potrzebna też będzie spora poduszka lub złożony we czworo koc, który podłoży się pod nogi i stopy, leżąc płasko na tapczanie z rozprowadzoną na twarzy maseczką.

Soczyste, dobrze opłukane, zdrowe i jak najświeższe owoce rozgniatamy na sitku. Jeżeli są twarde, jak na przykład ogórki, jabłka papierówki, musimy utrzeć na szklanej tarce i gotową miazgę przełożyć do miseczki.

Są dwa sposoby rozprowadzania papki. Jeden polega na rozsmarowywaniu jej za pomocą pędzla równymi warstwami po powierzchni twarzy i szyi. Drugi jest wygodniejszy, zwłaszcza gdy maseczkę stosuje się samodzielnie, bez pomocy starszej córki czy przyjaciółki. Polega on na tym, że „pulpę" owocową rozsmarowuje się łopatką na kwadracie gazy sterylnej, odpowiadającej powierzchni twarzy, i następnie kładzie gazę na skórę, oczywiście owocami do wewnątrz. Przed zastosowaniem tego kompresu należy położyć na oczy tamponiki waty lub ligniny zwilżone w lekkiej esencji herbacianej.

Z maseczką na twarzy i szyi leżymy spokojnie przez 20–30 minut. Staramy się zdrzemnąć. W żadnym wypadku nie sięgamy po papierosa! Okno w pokoju powinno być otwarte. Po pół godzinie takiego kompletnego relaksu usuwamy papkę tamponami ligniny, a następnie zmywamy twarz letnią wodą, również posługując się tamponami z waty. Po delikatnym osuszeniu skóry wklepujemy pod oczy krem odżywczy. Przez najbliższe dwie, trzy godziny – jeśli jest to możliwe – staramy się nie pudrować twarzy ani nie nakładać makijażu, aby cera mogła rzeczywiście gruntownie odetchnąć. Taki zabieg stosowany co 5 dni lub raz w tygodniu lepiej i skuteczniej odświeży nam skórę niż chemiczne środki kosmetyczne, używane cierpliwie i obficie przez całą zimę.

Jaka maseczka – komu?

Ogólnie biorąc, poszczególne owoce stosowane w postaci maseczek wywierają następujący wpływ:
– morele łagodzą podrażnienia cery i pojędrniają ją;
– bakłażany i kabaczki rozmiękczają zbyt suchą, podrażnioną skórę;

– b a n a n y nawilżają, wygładzają i udelikatniają;
– p o r z e c z k i ściągają pory i pojędrniają (podobnie jak wiśnie-szklanki);
– c y t r y n y wybitnie ściągają (sok cytrynowy dodaje się zawsze do innych owoców, gdyż sam działa zbyt ostro);
– t r u s k a w k i nawilżają i pojędrniają, tak samo jak maliny,
– b o r ó w k i lekko ściągają pory i pojędrniają;
– b r z o s k w i n i e wygładzają, udelikatniają;
– w i n o g r o n a nawilżają, rozmiękczają naskórek.

Kto więc ma cerę normalną, która nie sprawia mu żadnych kłopotów i nie wymaga specjalnej pielęgnacji, może korzystać do woli z każdego podanego tu gatunku owoców. Zalecana jest jedynie ostrożność przy posługiwaniu się – jak już wspomniano – sokiem cytrynowym, który u większości osób nie mających zbyt tłustej cery wywołuje podrażnienie.

A oto p r z e p i s y na maseczki stosowane w wypadku różnych kłopotów z cerą:

M a s e c z k a o g ó r k o w a pojędrnia skórę, wygładza ją, ściąga rozszerzone pory, wybiela, zalecana jest więc przy cerze zwiotczałej i zmęczonej, skłonnej do łojotoku, mającej rozszerzone pory po trądziku. Ogórki można wykorzystywać na maseczkę pod kilkoma postaciami. Najprościej: obierając je na mizerię pozostawić przy skórce trochę więcej miękiszu, po czym obłożyć łupinkami twarz. Jeśli od momentu obierania ogórków do momentu zastosowania maseczki ma upłynąć parę godzin, nie zapomnijmy schować obierzyn do lodówki.

Drugi sposób: utrzeć na szklanej tarce soczysty ogórek, miazgę rozprowadzić na muślinie i przykryć nią twarz.

Trzeci sposób: ubić na szywno pianę z jednego białka, po czym ostrożnie wymieszać z dwiema łyżkami soku ze świeżego, utartego ogórka. Taką maseczkę zaleca się szczególnie osobom o cerze zwiotczałej, z rozszerzonymi porami.

M a s e c z k a k a r o t e n o w a, czyli po prostu z marchewki, jest wskazana przy cerze tłustej, zanieczyszczonej wypryskami, bladej i zwiotczałej. Dużą, jędrną marchew należy utrzeć na tarce. Jeśli jest bardzo soczysta – można zmieszać miazgę z niewielką ilością glinki *bolus alba* (do nabycia w drogerii lub w aptece), po czym gotową papkę rozprowadzić po twarzy.

Maseczka marchewkowo-jabłkowa ma oprócz wszy stkich zalet wymienionych przed chwilą, jeszcze jedną, cenną w zimie nawilża skórę.

Maseczka bananowa jest zalecana zwłaszcza w okresi jesiennym, gdy cera jest nadmiernie wysuszona letnim słońcem, lu zimą — jeśli skóra źle znosi suche powietrze w pomieszczeniach ogrze wanych centralnym ogrzewaniem. Pół banana obranego ze skórki ro gniatamy na plastykowym talerzyku widelczykiem, po czym rozprowo dzamy ten pachnący, bananowy krem po twarzy i szyi możliwie jc najcieńszą warstewką. Ta maseczka jest również znakomita jako „pogo towie piękności" przed niespodziewanym spotkaniem czy wizytą.

Maseczka pomidorowa zalecana jest przy cerze tłuste o ziemistym odcieniu, porowatej. Można używać do tego plasterków którymi okłada się twarz, lub też pod postacią miazgi.

Maseczka z zielonego groszku wygładza i pojędrni cerę, skórze tłustej nadaje matowość jak puder. Kilka ugotowanyc ziarenek zielonego groszku ugnieść na mączkę, dodać dwie łyżecz świeżej śmietanki i po wymieszaniu nałożyć papkę na twarz i szyj

Maseczka z porzeczek ściąga pory i jest wskazana głów nie dla cery tłustej. Ugnieść kilkanaście białych i tyle samo czerwonyc porzeczek, wymieszać sok z 1 łyżeczką mąki ziemniaczanej, papkę ro prowadzić na skórze twarzy.

Maseczka z maślanki ochładza, koi i wygładza każd cerę. Rozrobić świeżą maślankę z glinką *bolus alba* na gęstą papk i rozprowadzić dość grubą warstwą na skórze.

Maseczka królewska ma działanie wybitnie odżywcze, re generujące skórę, wygładzające zmarszczki. Przyrządza się ją z żółte jaj przepiórek, dodając — do wymieszania — kilka kropli oliwy. N jedną maseczkę, którą rozprowadza się po powierzchni twarzy i sz należy użyć dwa przepiórcze żółtka i tyle oliwy, aby masa miała odpo wiednią konsystencję kremu.

MASECZKI NA KARNAWAŁ

Gotowa maseczka *Błękitna* odświeża cerę i usuwa z ni zmęczenie. Stosuje się ją na kwadrans przed „wyjściowym" makijo żem. Nie jest wskazana dla cery suchej, usianej żyłkami.

Gotowa ziołowa maseczka *Porcelanowa* wygładza i odpręża skórę. Po nałożeniu trzeba ją trzymać na twarzy około 40 minut, co należy wziąć pod uwagę przy planowaniu popołudniowych zajęć, przed wizytą, zabawą czy teatrem.

Błyskawiczna maseczka jajeczno-miodowa, upiększająca, starcza na dwa razy. Świeże żółtko rozrobić na gładką masę z niewielką ilością prawdziwego miodu i płaskim pędzelkiem rozprowadzić maseczkę po powierzchni twarzy i szyi.

Czubatą łyżkę twarożku pasteryzowanego zmieszać z kilkoma kroplami cytryny lub z drobno usiekaną jedną cząstką pomarańczy. Jest to doskonała maseczka witaminowa przeciwzmarszczkowa, nawilżająca.

Błyskawicznie usuwa zmęczenie z twarzy i wygładza zmarszczki maseczka z 1 dużego ziemniaka ugotowanego na rzadką papkę w niewielkiej ilości mleka. Rozprowadza się ją po twarzy, gdy lekko ostygnie. Podobnie działa gotowa maseczka „Finezja".

GDY SKÓRA WOŁA PIĆ...

Co robi kobieta, gdy po spojrzeniu w lustro stwierdza z przerażeniem: znów nowe „kurze łapki"!? Wklepuje w nos, policzki i pod oczy 10 dag najbardziej tłustego kremu idzie z napomadowaną twarzą spać, po czym już nazajutrz chce widzieć rewelacyjne efekty tego zabiegu.

Która z nas może zaprzeczyć, że jest inaczej? Ciągle jeszcze w tłustym kremie widzimy ratunek przy większości naszych kosmetycznych zmartwień i bardzo się dziwimy, jeśli rezultaty cierpliwego wbijania w skórę kremu *Mlecznego* czy *Poziomkowego* nie są takie, jak oczekiwano. Domyślamy się, że naszej cerze czegoś brakuje, nie wiemy jednak dokładnie – czego. Mało która z nas wpadnie na pomysł, że idzie tu po prostu o wodę! Tak, nasza skóra jest nieustannie spragniona wilgoci. Niedosyt wody potęguje się zwłaszcza zimą, kiedy siedzimy zamknięte – co tu ukrywać – w słabo albo w ogóle nie wietrzonych pomieszczeniach. Skóra przy centralnym ogrzewaniu wysusza się jak pergamin, a niezbędny „bilans wilgotności" nie może się nigdy wyrównać, bo słowo spacer zostało niemal całkowicie wykreślone z na-

szego słownika. Pod wpływem braku wody nie tylko twarz, ale i skóra na całym ciele traci elastyczność, jędrność i gładkość, a pod oczami pojawiają się niepokojące zmarszczki.

Pragnienie skóry jest tym większe, im człowiek starszy. Tkanki skóry niemowlęcia zawierają około 90% wody. Dlatego jest ona jędrna, napięta, elastyczna. U kobiety 60-letniej wody w tkankach jest o połowę mniej, co zresztą widać: skóra i cera staje się zwiotczała, szorstka, pokrywa się siecią drobniutkich zmarszczek. Dlatego właśnie już w wieku 30 lat, gdy cerze zaczyna brakować wody i gdy tkanki coraz bardziej odczuwają jej niedostatek, trzeba korzystać z pomocy różnych preparatów i zabiegów nawilżających

No, ale dosyć tych teoretycznych stwierdzeń. Przejdźmy raczej do wskazówek praktycznych. Oto one:

Codzienne mycie całego ciała, a dwukrotne w ciągu dnia (rano i przed snem) twarzy jest nie tylko podstawowym zabiegiem higienicznym, ale i nawilżającym. Woda powinna mieć temperaturę umiarkowaną. Jeśli naczynka krwionośne na twarzy nie mają skłonności do pękania, dobrze jest używać do zasadniczego mycia wody ciepłej, do opłukiwania zaś zimnej.

Woda deszczowa jest – mówiąc bez przesady – cudownym środkiem kosmetycznym, zwłaszcza dla cery bardzo suchej i delikatnej. W dużych miastach, gdzie powietrze zanieczyszczone jest kurzem, niełatwo jest jednak zgromadzić odpowiednią ilość idealnie czystej wody deszczowej. W koniecznych wypadkach może ją zastąpić woda źródlana z... butelki, czyli któryś z rodzajów rozlicznych wód mineralnych. Niestety, jest to kosmetyk dosyć kosztowny i dlatego polecamy go wyłącznie do mycia twarzy w wypadkach bardzo poważnego podrażnienia i wysuszenia cery.

Sucha skóra wchłania jednak wilgoć z dużą trudnością. Aby ułatwić jej tę czynność, dobrze jest raz lub dwa razy w tygodniu zastosować na twarz maseczkę z siemienia lnianego. Ziarenka przez godzinę moczyć w niewielkiej ilości gorącej wody, aż wytworzy się kleista papka. Wtedy rozprowadzić ją na skórze równą warstwą za pomocą pędzla, przykryć twarz wilgotnym i dobrze ciepłym kompresem. Położyć się w spokoju na 30 minut, zmyć maseczkę ciepłą wodą i dopiero wtedy wbić w skórę koniuszkami palców dobry, nawilżający krem.

Wodny masaż twarzy można zastosować za pomocą dosyć silnego strumienia chłodnej wody puszczonej z prysznica albo sporego rozpy-

lacza do perfum. Pod wpływem kropelek uderzających energicznie o powierzchnię skóry pobudza się i ożywia krążenie krwi, a cera nabiera zdrowego, świeżego wyglądu. Przed masażem trzeba twarz umyć lub przynajmniej oczyścić z pudru i kurzu tamponem waty nasyconym oliwką dla dzieci.

„Pocałunek na dobranoc" — tak nazywa się następujący zabieg: po dokładnym umyciu i nasmarowaniu twarzy i szyi na noc kremem, należy na kilkanaście minut przykryć skórę wilgotnym, bardzo ciepłym kompresem, przygotowanym ze złożonej we czworo, zwilżonej w gorącej wodzie i lekko wyżętej gazy. Dzięki temu zabiegowi skóra znacznie szybciej wchłonie krem, a w raz z jego cząsteczkami niezbędną wilgoć.

Czy mydło wysusza skórę? Oczywiście. Większość z nas nie wyobraża sobie jednak dokładnego umycia bez pieniącego się mydła. Przy bardzo suchej i wrażliwej cerze trzeba się jednak starać używać mydła (najłagodniejsze!) tylko raz dziennie.

Zabieg tylko dla odważnych — doskonale pojędrniający skórę całego ciała, odświeżający twarz i odprężający organizm w rekordowym tempie — w ciągu pół godziny. Mało kto zdobył się na tyle hartu, by go wypróbować — polecany jest jednak przez wszystkie wielkie, światowe instytuty piękności: całe ciało należy szybko, od stóp do głowy, obficie spłukać chłodną wodą, po czym owinąć się dokładnie w kąpielowy płaszcz lub prześcieradło i bez wycierania skóry położyć się na pół godziny do łóżka pod ciepłą kołdrę. Eksperyment najlepiej przeprowadzić w sobotę wieczorem lub w niedzielę rano, kiedy mamy nieco więcej wolnego czasu.

J a k n a w i l ż a ć c e r ę z i m ą? Centralne ogrzewanie w pomieszczeniach. Wiatr i mróz na zewnątrz. Wszystko to wyciąga z tkanek wilgoć, jak bibuła. Nawilżać więc cerę na dzień? Ba, kiedy to właśnie jest najbardziej szkodliwe. Krem o właściwościach nawilżających zawiera dużo wody. Zamarza ona dosłownie na powierzchni skóry już przy temperaturze około 0°C. Tworzy lodowatą warstewkę. Naraża to skórę na rozliczne kłopoty i dolegliwości. Wiosną z przerażeniem widzimy na nosie i policzkach popękane naczynka, przy chłodniejszym wietrze twarz sinieje, pod wpływem ciepła — czerwienieje. Jak więc postępować z suchą i mieszaną cerą — bo tłusta na szczęście sama się broni — w okresie zimy, aby uroda nie ucierpiała?

Rano po umyciu się ciepłą wodą i mydłem natłuścić leciutko twarz kremem odżywczym, tłustym, ale nie nawilżającym. Może to być na

przykład krem *Annona* lub *Aktywujący*. Tuż przed wyjściem na powietrze nałożyć makijaż, stosując jako podkład puder w kremie lub w płynie *Fluid*, a po jego zaschnięciu – cienką warstewkę pudru w proszku. Ta warstwa izolacyjna powinna wystarczyć – pod nią, jak pod kołderką, cera będzie zabezpieczona przed wiatrem i mrozem.

Podczas dnia, gdy przebywa się kilka godzin w nagrzanym, suchym pomieszczeniu, powinno się przynajmniej dwa razy nawilżyć cerę tamponikiem waty, uderzając nim miejsce przy miejscu. Zabieg ten nie niszczy makijażu, może jedynie usunąć warstewkę pudru, ale przecież i tak kilkakrotnie w ciągu dnia poprawia się twarz pudrując nos, czoło, brodę. Jeśli nagrzane kaloryferami powietrze jest wyjątkowo dokuczliwe, cera ściąga się, piecze i jest nieprzyjemnie sucha – wskazane jest po zmyciu twarzy śmietanką wklepać krem *Filoderma*, który dzięki zawartości alg morskich nie dopuszcza do utraty wody przez skórę.

Po południu – kąpiel twarzy. Można ją zrobić w miednicy, jak gdyby się pływało pod wodą, a można za pomocą delikatnego rozpylacza nawilżać twarz, dwu- lub trzykrotnie, co 15–20 minut, pozwalając wilgoci wsiąknąć w skórę. Po takim zabiegu cera się wygładza i pojędrnia jak po maseczce.

Maseczki też są potrzebne. Przynajmniej dwa razy w tygodniu powinno się na spragnioną wody cerę położyć nawilżająco-odżywczą papkę. Najbardziej zalecana – z utartego jabłka. Od czasu do czasu można sobie pozwolić na luksus i ukroiwszy bardzo ostrym nożem 3–4 cieniutkie jak pergamin plasterki pomarańczy – położyć je na czole oraz policzkach. Nie zużyje się na to więcej niż 1/8 część owocu, a więc koszt będzie doprawdy znikomy.

Wieczorem nadchodzi wreszcie moment, gdy zmęczona cera może trochę odpocząć pod wpływem nawilżającego kremu. Po starannym umyciu twarzy ciepłą wodą i mydłem oraz delikatnym osuszeniu skóry miękkim ręcznikiem rozprowadzamy krem nawilżający: *Relax*, *Ron*, *Różany*, *Vil*. Można sobie nawet trochę nim poszafować. Po kilku minutach zginie z powierzchni twarzy całkowicie wsiąkając w skórę i nasycając tkanki wilgocią. W krótkim czasie po zastosowaniu tego zabiegu cera stanie się jędrniejsza. Krem tłusty, odżywczy, wklepuje się jedynie pod oczy. Najtańsza na świecie maseczka – wodna – wygląda następująco: pieluszkę z tetry lub duży kwadrat gazy zwilżyć w ciepłej wodzie, wykręcić i położyć na twarz na 20 minut.

Aby osoby o tłustej cerze nie czuły się pokrzywdzone, im również należy poświęcić kilka wskazówek, tym bardziej że tłusta cera zimą także sprawia kłopoty. Przynajmniej raz w tygodniu zalecana jest ciepła maseczka ziołowa nr 5 lub 6 *Herbapolu*, która nie tylko leczy, ale i nawilża. Przy stanach zapalnych skóry łojotokowej leczniczo działa krem *Vifazym*, sporządzony na drożdżach. Rozprowadza się go cieniutką warstewką po twarzy umytej ciepłą wodą i mydłem ichtiolowym. Zabieg najlepiej przeprowadzać po południu, a nie na noc. Skłonna do łojotoku cera powinna w czasie snu oddychać. Jedynie pod oczy trzeba wklepać trochę kremu nawilżającego.

O SŁOŃCU TROCHĘ DOBRZE, TROCHĘ ŹLE

Słońce leczy, upiększa, odpręża. Dawkowane bez umiaru – szkodzi. Podczas pierwszych dni urlopowego wypoczynku korzystanie ze słońca powinno się ograniczyć dosłownie do paru minut dziennie. Przygotowuje to organizm do potężniejszej dawki promieni ultrafiołkowych, powoli hartuje skórę, zabezpiecza przed oparzeniem. Przy zbyt zachłannym korzystaniu z plaży można zmarnować pół urlopu na... leczenie.

W wypadku niektórych niedomagań organizmu przebywanie na słońcu jest szkodliwe. Każdy, kto ma kłopoty ze zdrowiem, powinien przed wyjazdem na urlop zasięgnąć w tej sprawie rady swego lekarza. Ogólnie biorąc, nie wolno przebywać na plaży osobom cierpiącym na niewydolność krążenia, nadciśnienie, nadczynność tarczycy, cukrzycę, gruźlicę, rozedmę płuc, na neurastenię i nerwicę. Niewskazane jest nasłonecznianie skóry skłonnej do nadmiernego owłosienia oraz do rozszerzonych, pękających naczynek krwionośnych. Osoby przyjmujące niektóre leki, szczególnie zaś sulfonamidy, chininę, fenactil i inne muszą się ograniczać wyłącznie do kąpieli powietrznych, które zresztą też mają ogromną wartość dla organizmu. Nie wolno wygrzewać w słońcu nóg osobom skłonnym do żylaków lub mającym je. Kto leczy się mieszankami ziołowymi, w skład których wchodzi dziurawiec, powinien także dawkować słońce bardzo oszczędnie. Gwałtownie i w przykry sposób reaguje na światło słoneczne organizm cierpiący na niedostatek witamin z grupy B.

Nie wolno się opalać przy uczuleniu na słońce (bo istnieje i taka postać alergii). Ujemne skutki plaży obserwuje się u kobiet w okresie

miesiączki, przeżywających klimakterium lub u osób, które niedawno przeszły poważną chorobę i są jeszcze osłabione. Jak widzimy – zakazów jest niemało, a przecież nie wymieniono tu wszystkich.

Choroby skóry spowodowane działaniem światła słonecznego zaliczają się do tak zwanych fotodermatoz i powstają wskutek wrodzonej lub nabytej nadwrażliwości na promienie pozafiołkowe. Należą do nich także i owe, tak okropnie oszpecające nas latem nad morzem opryszczki, pokrzywki świetlne, letnie zapalenie warg. Również piegi są nieprawidłowym odczynem na działanie promieni słonecznych. Ostrzejsze formy fotodermatoz należy bezwzględnie leczyć pod kierunkiem lekarza dermatologa, przyjmując także leki do wewnątrz.

W wielu wypadkach jednak korzystanie ze słońca staje się wspaniałą kuracją wzmacniającą: wzmaga przemianę materii, pobudza do sprawniejszego działania gruczoły wewnętrznego wydzielania i układ krwiotwórczy, zwiększa ilość hemoglobiny, sprzyja leczeniu łuszczycy, reguluje gospodarkę wapniowo-fosforową, dając zapas sił na długie tygodnie jesieni i zimy. Zawsze jednak należy pamiętać, że:

- osoby otyłe są bardziej narażone na przedawkowanie słońcem niż szczupłe;
- kobiety lepiej niż mężczyźni znoszą słońce;
- w ciemnej, brązowej opaleniźnie ładnie wyglądają tylko osoby młode, choć i im smażenie się w słońcu nie wychodzi na dobre – skóra wysusza się, staje się skłonna do zmarszczek, przebarwień, jednym słowem starzeje się szybciej niż upoważnia ją do tego wiek.

Niezależnie od tego czy ma się lat 20, czy 50, należy korzystać ze słońca w ruchu. Zalecane jest pływanie – sport szczególnie korzystny dla kobiet. Nie wolno jednak pływać bezpośrednio po posiłku. Po obiedzie należy odpocząć co najmniej półtorej godziny, po śniadaniu – godzinę. Nie wolno również wchodzić do wody, a szczególnie wypływać daleko od brzegu w stanie zmęczenia marszem, słońcem, upałem.

W pierwszym dniu pobytu na słońcu stańmy przed lustrem i przyjrzyjmy się sobie uważnie. Zaróżowienie skóry najsilniej zaznacza się na:

- ramionach;
- karku;
- klatce piersiowej;
- udach i łydkach.

Na noc pokryjmy skórę w tych miejscach emulsją nawilżającą, a nazajutrz chrońmy ją przed słońcem. Przy zbyt silnym podrażnieniu dobrze jest przesypać skórę talkiem kosmetycznym, który działa kojąco i chłodząco. Na plażę zalecane są kremy *Solaris*, *Sombrero*, *Nivea* oraz *Emulsja do opalania*. Środki te zabezpieczają skórę przed oparzeniem i podrażnieniem. Przyspiesza opalenie krem *Chlorofilowy*, ponieważ jednak mogą wystąpić przy nim objawy uczulenia, należy stosować go w słońcu z ogromną ostrożnością.

W ogóle należy przestrzegać zasady, aby do opalania, na plażę nie stosować kremów kosmetycznych, używanych w normalnych warunkach do pielęgnacji cery, mogą one bowiem zawierać składniki, przy których skóra bardzo źle reaguje na działanie słońca. Klasycznym przykładem jest tu krem zawierający wyciąg z dziurawca. Kto, nie mając innego pod ręką, posmaruje się takim kremem idąc na plażę — może wrócić z ciężko poparzoną skórą i przebarwieniami, trudnymi potem do usunięcia przez długie lata.

Francuzki doradzają domowy, podobno skuteczny, lecz trochę przykry sposób zapobiegania skutkom podrażnień słonecznych, a mianowicie — okładanie skóry cienkimi plasterkami soczystej cytryny. Szczypie. Kto odważny — niech spróbuje. Najlepiej jednak — podkreślam to jeszcze raz! — dawkować słońce ostrożnie i w małych dawkach. Jak każde lekarstwo...

•

Gdy upał dokucza, należy nosić przy sobie w plastykowej torebce i we flakoniku z folii trochę płynu przygotowanego z wody i olejku eukaliptusowego. Mieszanka ta, roztarta na dłoniach i skroniach, chłodzi jak lód. Nie wolno natomiast:

— pić zbyt dużej ilości płynów, ponieważ wzmaga to wydzielanie potu;
— używać do odświeżania się podczas upału wody kolońskiej — pod wpływem słońca na skórze potartej perfumami lub wodą powstają brzydkie, brunatne, trwałe przebarwienia;
— nosić nylonowej bielizny, która nie przepuszcza powietrza i przylega do ciała;
— zapominać, że wraz z potem — a pocenie się w upalne dni jest nieuniknione — organizm traci potrzebne mu dla zdrowia składniki; dlatego wskazane jest używanie większej ilości soli, np. do pomidorów czy ogórków, oraz wypijanie raz dziennie szklanki wody sodowej z sokiem z 1 cytryny i łyżeczką cukru pudru.

POSŁONECZNA KURACJA

Daje się to zaobserwować szczególnie po dłuższym, słonecznym urlopie: wracamy z piękną, brązową opalenizną, a po kilku dniach pobytu w domu widzimy z przerażeniem, że skóra z nas się osypuje tak, jak miałki plażowy piasek. Jest nie tylko bardzo wysuszona, ale i coraz bledsza, wraz ze złuszczaniem się naskórka znika bowiem opalenizna. Jest to okres, kiedy powinno się zwrócić baczniejszą uwagę na odżywianie i nawilżenie skóry całego ciała, wysuszonej działaniem letniego słońca. Dużą pomocą będzie w tym wypadku skorzystanie z serii preparatów rumiankowych, które zawierają wyciąg z kwiatu tego ziela, azulen, oraz olejki roślinne, dzięki czemu działają łagodząco przy wszelkich podrażnieniach.

Śmietanka rumiankowa może być stosowana do przemywania cery przy nadmiernym jej przesuszeniu oraz na całe ciało po kąpieli. Koi, odżywia i nawilża skórę.

Balsam rumiankowy jest preparatem, który poleca się stosować po każdej kąpieli. Wciera się go w skórę całego ciała, cienką warstwą, kolistymi ruchami. Daje przyjemne uczucie świeżości, ale przede wszystkim usuwa przykre napięcie skóry, wynikające z nadmiernego jej przesuszenia.

Kremy rumiankowe – tłusty i nawilżający – zalecane są zarówno na dzień, jak i na noc po okresie lata i nieostrożnego korzystania ze słońca. Łagodzą one podrażnienia, uelastyczniają naskórek.

KWARCÓWKA NIE ZAWSZE WSKAZANA

Nie powinno się stosować jej nigdy na własną rękę, bo można bardzo zaszkodzić zdrowiu. Przed każdorazowym postanowieniem „wezmę serię kwarcówek" trzeba koniecznie poradzić się lekarza, tym bardziej że obecnie można kupić lampę kwarcową i stosować ją w domu, czyli umknąć spod kontroli nawet kosmetyczki.

Naświetlania lampą kwarcową zalecane są szczególnie zimą przy cerze tłustej, skłonnej do trądziku, z wypryskami oraz na przedwiośniu – przy twarzy bladej, zmęczonej i zszarzałej. Serię naświetlań najlepiej rozłożyć na 3–4 tygodnie (co 2–3 dni), aby nie dopuścić do

podrażnienia skóry. Odległość od źródła promieni powinna wynosić około 2 m. Oczy muszą być bardzo starannie zabezpieczone grubymi, lekko zwilżonymi w wodzie tamponami waty. Same okulary nie stanowią wystarczającego zabezpieczenia, choćby nawet były znacznie przyciemnione. Promienie lampy kwarcowej są znacznie silniejsze niż słoneczne.

Dzień:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minuty:	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	3	3,5	4

Zanim zaczniemy stosować naświetlanie lampą kwarcową, uzgodnijmy z lekarzem, czy nie ma przeciwwskazań. Rozpoczynamy od minuty – zwiększając stopniowo dawki – dochodzimy po 10 dniach do czterech minut naświetlania

Cerę normalną lub skłonną do podrażnień należy przed naświetlaniem natłuścić kremem, a potem co najmniej przez kilka godzin – jak po słońcu – nie myć wodą i mydłem. Cery tłustej nie trzeba zabezpieczać kremem, warto jedynie zmyć ją watką, zwilżoną w śmietance kosmetycznej i lekko przypudrować nos, bo opalony na czerwono wygląda brzydko.

Jeśli przygotowana na karnawał suknia balowa lub wizytowa ma duży dekolt – dobrze jest na kilka dni przed wystąpieniem wziąć kilka naświetlań dla poprawienia karnacji skóry.

Jak długo siedzieć pod kwarcówką? Promienie tej lampy należy dawkować bardzo ostrożnie i rozważnie. Pierwszego i drugiego dnia – nie dłużej niż po minucie, trzeciego i czwartego – po półtorej minuty, piątego i szóstego – po dwie minuty, dopiero po upływie tygodnia naświetlań można sobie pozwolić na około 2,5-minutowy seans, ósmego posiedzieć 3 minuty, dziesiątego – 3,5, ale nigdy dłużej niż 4 minuty. Powtarzając serię od początku – rozpoczynamy naświetlania jak nowicjusze – od 1 minuty.

ZAPROSZENIE DO SAUNY

Jeszcze do niedawna z zazdrością czytaliśmy lub słuchaliśmy relacji naszych znajomych, którzy byli w Finlandii i sami na sobie przekonali się o wspaniałym, regenerującym wpływie fińskiej sauny na zdrowie i na urodę. Dziś nie musimy już nikomu zazdrościć, ani też słuchać

opowieści o saunie, jak bajki o żelaznym wilku. W większości naszych miast istnieje możliwość skorzystania z dobrodziejstw sauny, przeprowadzenia przy jej pomocy różnych kosmetyczno-leczniczych kuracji. I tu na pewno padną pytania:

– czy odchudza?
– czy odmładza?
– czy upiększa?
– jak z niej korzystać?

Proszę wybaczyć, że to ostatnie pytanie pozostanie bez odpowiedzi, bo tego rodzaju wskazówki otrzymuje każdy „kuracjusz" na miejscu od obsługi czuwającej nad wygodą osób szukających w saunie relaksu i odprężenia.

Generalnie rzecz biorąc sauna rzeczywiście działa na organizm bardzo korzystnie. Zezwolenia na korzystanie z tego typu zabiegów musi jednak udzielić lekarz, wykluczając wszelkiego rodzaju przeciwwskazania. A jeśli wyrazi swoją aprobatę, o saunie warto wiedzieć następujące rzeczy:

Czy znaczna utrata wilgotności wysusza skórę?

Jeśli po saunie czuje się, że skóra jest ściągnięta i wysuszona, świadczy to nie tylko o utracie wody, lecz i tłuszczu. Woda (1–1½ litra), którą organizm traci podczas zabiegu, pochodzi nie tyle z tkanek skóry, co zostaje „odciągnięta" z krwi. Tak więc skóra nie jest po saunie wysuszona, lecz przede wszystkim odtłuszczona. Dlatego tuż po saunie należy zastosować na twarz i ciało dobry krem o działaniu nawilżająco-natłuszczającym lub pokryć skórę jedną z kilku dostępnych obecnie emulsji po kąpieli (na przykład rumiankową).

Czy dzięki intensywnemu ukrwieniu skóra staje się gładsza?

W zasadzie tak, ale nie dzięki ukrwieniu, lecz dzięki znacznemu podniesieniu temperatury skóry. Wzrasta ona podczas sauny o około 10°C i sprzyja intensywniejszej przemianie materii w tkankach. Regeneracja komórek przebiega znacznie szybciej. Wierzchnia, zrogowaciała warstwa zostaje dokładnie usunięta. Ta „nowa" skóra jest oczywiście bardziej delikatna, gładka, choć – po zabiegu – także bardziej wrażliwa. Dlatego niewskazane jest korzystanie bezpośrednio po saunie na przykład z plaży.

Czy kremy i maseczki działają po saunie intensywniej?

Oczywiście! Stosowanie ich wówczas jest zresztą bardzo zalecane. Skóra nie tylko szybciej wchłania substancje odżywcze, ale i bardzo ich potrzebuje.

Czy celowe jest natłuszczanie ciała przed sauną oliwką dla ochrony przed nadmierną utratą „płaszcza tłuszczowego" skóry?

Taki zabieg na pewno nie zaszkodzi, a przy bardzo suchej skórze może nawet okazać się celowy. Szczególnie wskazane jest natłuszczanie odżywczym kremem wrażliwych miejsc wokół oczu. Ale uwaga! Zbyt duża ilość kremu pod wpływem gorąca rozpuszcza się, spływa do oczu i bardzo szczypie!

Czy stosowanie szczotkowego masażu podczas sauny działa korzystnie na skórę?

Szczotkowanie ma na celu usunięcie zrogowaciałej warstwy naskórka i pobudzenie krążenia krwi. Obydwa cele osiąga się już poprzez sam pobyt w saunie. Dlatego można spokojnie zrezygnować ze szczotkowania, gdyż jest ono zbyteczne, a nawet w pewnym sensie – niezdrowe. Po pierwsze – może podrażnić uwrażliwioną skórę, po drugie – niepotrzebnie obciążyć krążenie.

Czy sauna odchudza?

Sauna nie odchudza, jakkolwiek przejściowo czyni człowieka lżejszym. Utrata półtora litra wody daje zmniejszenie wagi ciała o 1 kg. Jeśli jednak po saunie ma się pragnienie i dużo się pije – ta utrata wagi zostaje natychmiast wyrównana. Kto ma absolutnie zdrowe nerki, może po saunie wypić tylko niewiele płynu (sok owocowy bez cukru, a jeszcze lepiej wodę mineralną), a wtedy rzeczywiście można ten zabieg potraktować jako kurację odchudzającą.

Szczególnie korzystne jest zastosowanie n a z a j u t r z po saunie – nigdy p r z e d – dnia owocowego lub mlecznego. Idąc do sauny nie należy dużo jeść.

Czy zabieg w saunie plus gimnastyka zapewniają wysoką sprawność?

Można i należy się gimnastykować, ale n i g d y bezpośrednio po zabiegu. Specjaliści i lekarze sportowi ostrzegają przed stosowaniem innych, dodatkowych – poza sauną – bodźców w obawie przed przemęczeniem serca. Kto pływa, może skorzystać z basenu, ale do sauny pójść dopiero po dłuższym odpoczynku.

Czy upał panujący w saunie szkodzi włosom?

Na pewno szkodzi fryzurze. Kto ma bardzo suche włosy, powinien przed sauną stosować odżywkę, a po saunie umyć głowę, używając albo bardzo delikatnego szamponu, albo żółtka. Nie zaszkodzi na czas zabiegu zabezpieczyć włosy muślinowym (z gazy aptekarskiej) zawojem, w żadnym jednak wypadku nie wolno nakładać gumowego czepka czy też plastykowego nakrycia głowy.

Czy sauna sprzyja pojawianiu się rozszerzonych naczynek krwionośnych?

Niestety, to się może zdarzyć. Kto ma skłonności do „żyłek", powinien chronić twarz nawilżonym ręcznikiem, przed zabiegiem zabezpieczyć skórę nosa i policzków tłustym kremem, a potem nie opłukiwać zimną wodą, tylko delikatnie ochładzać dłońmi.

A może – do biosauny?

Biosauna jest jednym z najnowocześniejszych zabiegów, w których jako czynnik leczniczy wykorzystane jest ciepło. Ze względu na jej silnie bodźcowe działanie na organizm, konieczne jest uzyskanie zgody lekarza i zaświadczenie stwierdzające bądź całkowite zdrowie, bądź istnienie takich dolegliwości, w których leczenie ciepłem przynosi poprawę i ulgę. Do takich schorzeń zalicza się reumatyzm, astmę, nerwice, zaburzenia w krwioobiegu, zwiotczenia po urazach kończyn, niskie ciśnienie. Niewskazane jest stosowanie biosauny przy nadciśnieniu, chorobach serca, żylakach oraz przy ostrych stanach zapalnych jamy brzusznej. Na szczęście, każdy zakład czy gabinet kosmetyczny dysponujący biosauną ma gabinet lekarski, a dyżurny specjalista określa przydatność tego zabiegu oraz jego częstotliwość.

Oprócz wymienionych tu efektów leczniczych biosauna wywiera szybko widoczny skutek upiększający, odświeżający, relaksujący i — odchudzający. Najogólniej przebieg tych reakcji można określić następująco:

Ciepło powoduje rozszerzanie się naczyń krwionośnych i chłonnych, pod jego wpływem otwierają się i oczyszczają pory. Ma miejsce szybsze złuszczanie się naskórka, a zwłaszcza jego zrogowaciałej warstwy. Pot wydzielany jest znacznie intensywniej, a wraz z nim wszystkie szkodliwe substancje nagromadzone w wyniku przemiany materii w organizmie. Następstwem tego jest ogólna ulga, jaką odczuwa ustrój, odprężenie, poprawa samopoczucia, wygładzenie i pojędrnienie skóry całego ciała.

Kuracja odchudzająca przeprowadzona przy pomocy biosauny jest rzeczywiście skuteczna pod warunkiem jednak, iż serię zabiegów skojarzy się z racjonalną dietą. Odchudzanie jest skutkiem działania następujących mechanizmów: w czasie zabiegu, w wyniku silnego pobudzenia krążenia krwi, a także intensywniejszego wydzielania wody następuje spadek wagi sięgający podczas jednego „posiedzenia" od 10 dag do 1 kg. Po serii zabiegów (może ich być od 10 do 20) spadek wagi u wielu osób osiąga kilkanaście kilogramów.

Mówiąc o „posiedzeniu" nie rozmijamy się z prawdą. Zabieg biosauny polega bowiem na usadowieniu i zamknięciu pacjenta w specjalnej kabinie, do której tłoczy się gorące powietrze, parę, tlen i ozon w odpowiednich, ustalonych przez lekarza proporcjach. „Seans" trwa pół godziny, a zarówno przed nim jak i po nim należy obowiązkowo wziąć staranny prysznic. Po zabiegu trzeba koniecznie co najmniej pół godziny odpocząć w ciszy i w spokoju.

Dla kogo biosauna jest szczególnie zalecana?

Lekarze twierdzą, iż jest to zabieg, który daje szybkie i znakomite efekty w wypadku znacznego przemęczenia organizmu (po wyczerpującej, długotrwałej pracy, po egzaminach, wysiłkach sportowych), zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym. Biosaunę poleca się także wszystkim kobietom, które pragną przeprowadzić kurację regenerująco-odmładzająco-odchudzającą.

3 Jak odmłodzić starszą panią?

NIE MA ELIKSIRU, ALE...

Istnieje pogląd, jakoby 25 rocznica urodzin była krytyczną datą w życiu człowieka. Podobno od tego dnia zaczynamy lękać się starości... Psycholodzy twierdzą, że po ukończeniu 25 lat jesteśmy bardziej skłonni uważać naszych rówieśników za osoby starsze, niż sami jesteśmy. Nie tylko kobiety, ale i mężczyźni wcześniej dostrzegają przebłyski łysiny na głowie kolegi rówieśnika niż na własnej. Trapią się jednak — czyżby to już była starość?

W istocie proces starzenia rozpoczyna się w momencie... urodzin. Naukowcy twierdzą na przykład, iż wzrok człowieka nie jest już nigdy tak doskonały, jak w momencie przyjścia na świat. Potem elastyczność gałki ocznej — powoli, bo powoli — nieustannie słabnie:

- w wieku 15 lat widzi się bardzo ostro przedmioty oddalone od siebie o 7 cm;
- w wieku 25 lat o 12 cm;
- w wieku 40 lat o 40 cm;
- po skończeniu 50 lat na ogół trzeba korzystać z okularów.

Każdemu z nas zależy, aby zestarzeć się jak najpóźniej. Podtrzymujemy swoje zdrowie i sprawność pigułkami i zastrzykami. Stosujemy najnowsze odkrycia z dziedziny medycyny i biochemii, które mają jakoby przedłużyć okres młodości. Mamy skrytą nadzieję: a nuż jeszcze w naszym pokoleniu odkryty zostanie tajemniczy eliksir życia?

Na pytanie, *co to jest starość*, niektórzy uczeni odpowiadają lakonicznie: starzeć się, to znaczy powoli zatracać elastyczność. Jako dowód przytaczają przykłady: gałki oczne, skóra. Zawartość wody w komórkach z biegiem lat maleje i dlatego właśnie skóra i cera traci jędrność i prężność, staje się wiotka, pokrywa się zmarszczkami. W komórkach wątroby na przykład i w mięśniach zachodzą w miarę przybywania lat zmiany, które wpływają na osłabienie tych organów. Człowiek z wiekiem traci znaczną część komórek, które już nigdy nie zostają odnowione. Nasze siły życiowe wzrastają żywiołowo do 20 roku życia, a przez następne 20 lat pozostają na tym samym poziomie. Dopiero potem wykazują powolną tendencję spadkową. Przemiana materii, najsilniejsza w niemowlęctwie, osłabia się stopniowo, lecz nieznacznie do 20 roku życia, a następnie przez długie lata pozostaje na tym samym poziomie.

W jakim stopniu potrafimy sami zatrzymać młodość? Czy to jest w ogóle możliwe?

Rozwinięta w ostatnich latach gerontologia, czyli nauka o starości, twierdzi: z przedwczesnym starzeniem się trzeba zacząć walczyć w młodości. Podstawową sprawą jest rewolucja w sposobie odżywiania się. Stara reguła głosi: „wstawaj od stołu z nie zaspokojonym w pełni apetytem". Trzeba tej reguły przestrzegać przez wszystkie lata swego życia. Któż jednak mając lat 35 czy 40 myśli, że to, co znajduje się na jego talerzu, wpływa na fakt, jakim będzie w wieku 65 czy 70 lat? Zdrowy i sprawny, czy też niedołężny i zniszczony?

Tabele lekarskie od lat pouczają: prawidłowa waga dorosłego mężczyzny powinna wynosić tyle, ile centymetrów wzrostu ma on po odliczeniu metra, kobiety zaś o dalsze 10% mniej. Współcześni dietetycy twierdzą, że po ukończeniu 40 roku życia należy wprowadzić do tych obliczeń korektę: 40-latki powinny ważyć o dalsze 5% mniej. Potem waga może już stanąć w miejscu. Warto wiedzieć, że w miarę przybywania lat tkanka mięśniowa zanika, a tłuszczowa rozrasta się. Białe, świeże pieczywo, makaron, potrawy mączne i słodycze – wszystko to w organizmie przekształca się w tłuszcz. Kto nie chce w miarę przybywania lat przybierać na wadze, powinien jeść pokarmy białkowe: twaróg, chude mięso i ryby, mleko.

Powszechnie uważa się, że przywilej pojadania witamin mają dzieci. Tymczasem lekarze twierdzą, że osoby dorosłe, a szczególnie sta-

rzejące się, wymagają pożywienia bogatego właśnie w witaminy. Im wcześniej zastosują one regułę: dużo białka i witamin, mało tłuszczów – tym lepsze będą miały ukrwienie tkanek, tym dłużej będą one elastyczne, a więc – młodsze.

Wśród nawyków, które skracają życie, dodają wieku, pogarszają wygląd, wymienia się na pierwszym miejscu nałogowe palenie papierosów i picie alkoholu. Powiedzmy sobie jednak szczerze, że wszystkie nasze obecne grzechy powszednie, to, że się spieszymy, bo nie chcemy czy nie potrafimy zorganizować sobie życia, dnia i tygodnia, że lekceważymy wartość odpoczynku, że bagatelizujemy urlopy, że nie zażywamy ruchu, że... – któż to zresztą zdołałby wyliczyć? – wszystko „pracuje" na naszą przedwczesną starość i określa jakość tych lat.

Na przedłużenie życia wpływa wiele czynników, a przede wszystkim sen. Siedem do ośmiu godzin zdrowego snu to lek, którego niczym nie da się zastąpić. Jeszcze przed 150 laty przeciętna długość życia wynosiła trzydzieści parę lat. Dziś żyjemy o parę dziesiątków lat dłużej.

Kto twierdzi: „kończę pięćdziesiąt lat – wszystko jest poza mną" – głęboko się myli. Pewną 70-letnią, znaną w świecie aktorkę, zapytano, w jakim wieku kobietę przestaje interesować miłość. Odparła: proszę zapytać o to kogoś starszego ode mnie...

Po tych rozważaniach ogólnych – spróbujmy odpowiedzieć sobie na pytanie: jak odmłodzić starszą panią.

CO JEST ISTOTNE?

Najważniejszą rolę odgrywa systematyczne, rozsądne dbanie o siebie. Jego skutki odmładzają nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. A poza tym? Oczywiście troska o zdrowie, ale bez przesady, bo to trąci hipochondrią. Dobrze jest przynajmniej raz na pół roku odwiedzić lekarza i skontrolować, czy organizm funkcjonuje jak należy. W razie potrzeby stosować systematycznie przepisane środki. Starać się raz w roku, najlepiej późną wiosną lub wczesną jesienią, gdy podróże nie są związane z rozlicznymi kłopotami, wyjechać na dłuższy wypoczynek po ustaleniu z lekarzem, który rejon kraju jest klimatycznie najbardziej wskazany. Nie pobierać na własną rękę żadnych kąpieli ani zabie-

gów, choćby się przebywało w najbardziej renomowanym uzdrowisku i choćby komu innemu kuracja znakomicie pomogła.

Dbać o stan uzębienia. Brak zębów nie tylko nie da się ukryć przy uśmiechu, w rozmowie, lecz przede wszystkim świadczy o niechlujstwie i ogromnie postarza.

Cera – o czym już pisano na początku – wymaga w tym wieku stałego nawilżania. W miarę przybywania lat tkankom ubywa wilgoci, co bardzo niekorzystnie odbija się na stanie skóry: staje się wiotka, łatwiej i szybciej pokrywa się zmarszczkami. Jeśli skóra wrażliwa jest na mydło, należy stosować zamiast niego płatki owsiane; już po tygodniu cera się wygładza i zmiękcza, jak po najlepszym kremie.

Makijaż im jaśniejszy i delikatniejszy, tym lepszy i korzystniejszy. Gruba warstwa pudru w kremie czy w proszku nie ukryje lat. Przeciwnie – pogrubi rysy, a nawet może wydać się śmieszna. Przy grubej warstwie podkładu zmarszczki – w miarę narastania zmęczenia w ciągu dnia – zarysowują się wyraźniej, pogłębiają się i twarz wydaje się znacznie starsza.

Kosmetyki upiekszające należy stosować z dużą powściągliwością, starając się raczej dbać o cerę niż tuszować jej defekty. Pomadka do ust powinna być jasna, rzęsy i brwi przyciemnione bardzo dyskretnie. Używanie różu – niewskazane. Dobrze jest natomiast mieć puder w odcieniu brzoskwiniowym, co nadaje cerze ładny, ciepły odcień. Panie o niezbyt sprawnym wzroku powinny przy makijażu posługiwać się małym podręcznym szkłem powiększającym. Krzywo, nieudolnie umalowane usta, nierówno przeciągnięta kreska brwi wyglądają niekiedy wręcz żałośnie.

JAK SFAŁSZOWAĆ METRYKĘ, CZYLI WSZYSTKO O SZYI

Nie trzeba się przerażać, nie zamierzamy namawiać nikogo do wchodzenia w kolizję z prawem, mamy natomiast ogromną ochotę gorąco zachęcić do czego innego: do większej i systematyczniejszej dbałości o szyję, która jest – jak wiadomo – metryką kobiety. Nie zależy nam chyba na zdradzaniu swojego wieku, jeśli więc lustro pokazuje zupełnie wyraźnie zarysowane „obrączki lat" (tak się śmiesznie

te zmarszczki na szyi nazywają), chropowatą gęsią skórkę, żółtawe przebarwienia – trzeba uznać, że sytuacja jest prawie alarmowa, co wcale nie jest przesadą: utrwalone zmiany są o wiele trudniejsze, a często zgoła niemożliwe do usunięcia.

Połowa sukcesu zapewniona, jeśli zapamiętamy, że szyi należy poświęcić tyle samo troski i starania co twarzy:

Wieczorem przy myciu ciepłą wodą i łagodnym mydłem masujemy szyję niezbyt twardą, włosianą szczoteczką, okrężnymi ruchami, w kierunku od brody do uszu i do nasady szyi – w górę do brody i do uszu. Masaż wygładza skórę, poprawia ukrwienie, a jego dobroczynny wpływ widać już po tygodniu. Po masażu – obficie spłukać szyję zimną wodą. Przy suchej i normalnej skórze zastosować na noc krem nawilżający, przy tłustej – wklepać płyn ogórkowy, pojędrniający.

Rano opłukujemy szyję bardzo dokładnie chłodną wodą, nie używając mydła. Najlepiej skierować na szyję dosyć silny strumień chłodnej wody z łazienkowego prysznicu.

Dwa razy w tygodniu stosujemy kompresy przemienne, na zmianę zimne i gorące (będą do tego potrzebne dwa duże kawałki gazy i dwie miseczki: jedna z zimną, a druga z gorącą wodą). Do gorących kompresów można użyć naparu z ziół pojędrniających (rozmaryn, szałwia).

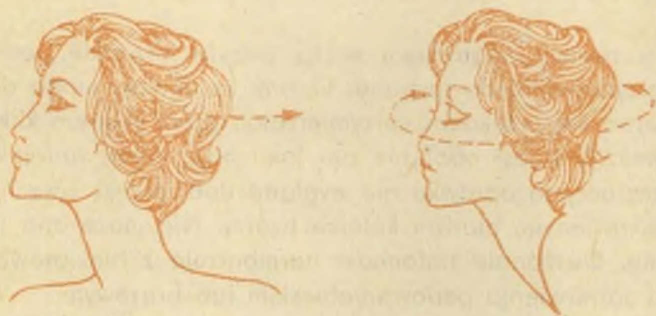
Raz w tygodniu maseczka odżywcza z jajka, a dokładniej – z żółtka wymieszanego na gładką masę z łyżeczką miodu. Papki starcza na twarz i na szyję. Z maseczką powinno się leżeć spokojnie co najmniej pół godziny.

Gdy tylko jest czas ćwiczyć i wzmacniać mięśnie szyi:

- bardzo powoli opuszczać głowę do przodu, po czym energicznym ruchem odgiąć ją jak najdalej poza siebie na kark;
- wykonać kilka razy dziennie krążenia głową;
- przynajmniej pięć minut dziennie pomaszerować po pokoju z grubą książką na głowie uniesionej jak najwyżej, jak to się mówi „na wysokiej szyi"; to ćwiczenie nazywane jest gimnastyką modelek – pomaga zlikwidować „drugą brodę", wyrabia lekki i zgrabny chód;
- nigdy nie spać na wysoko ułożonych poduszkach – taka pozycja jest główną sprawczynią przedwczesnych zmarszczek na szyi;







Gimnastyka zapobiega tworzeniu się tak zwanej drugiej brody i niełądnego zarysu podbródka. Zamieszczone rysunki wyjaśniają, jakie ruchy głowy należy wykonywać, aby uniknąć tych wad urody. Warunek: ćwiczyć codziennie

– zmęczony podbródek opada i bardzo niekorzystnie zmienia owal twarzy – czyli – mówiąc prościej postarza ją o co najmniej kilka lat; bardzo dobrze jest codziennie natrzepywać podbródek na przemian wierzchem obydwu dłoni, najlepiej po myciu, gdy skóra jest jeszcze lekko wilgotna.

WŁOSY I FRYZURA

Włosy i fryzura to słaba strona zewnętrznego wyglądu Polek w ogóle, a już starszych wiekiem szczególnie. Farbować włosy czy nie? Jeśli już raz zdecydujemy się na ukrywanie siwizny, trzeba być w tym konsekwentną, rozpatrzywszy uprzednio swoje możliwości finansowe, czasowe i inne. Ładna siwizna postarza o wiele mniej niż brzydkie odrosty, prześwitujące między źle, nie najlepszą farbą i metodą, przyciemnionymi włosami. Dlatego nie ma tu miejsca na eksperymenty. Albo oddajemy się w wieczystą niewolę farbie, albo pozostajemy wierne siwiźnie, jednak – i tego lepiej nie powinnyśmy bagatelizować! – wówczas włosy muszą być czyste, bardzo starannie uczesane, nie przylizane, lecz ułożone miękko, nie zażółcone, lecz leciutko uniebieszczone płukanką. Przy siwych włosach ołówek do brwi nie może być czarny, lecz szary.

OKULARY

Okulary nosimy w starszym wieku prawie wszystkie, jeśli nie na stałe, to przynajmniej do czytania. O tym, że okulary mogą dodać lub ująć lat łatwo się przekonać, przymierzając przed lustrem kilka rodzajów oprawek. Nie jest obojętne ani jaki mają kolor, ani jaki kształt. Jasna, przezroczysta oprawka nie wygląda dobrze przy siwych włosach i przy nieokreślonym, bladym kolorze twarzy. Nie może ona także być zbyt ciemna. Doskonale natomiast harmonizuje z błękitnawą siwizną oprawka a zabarwieniu perłowoniebieskim lub brązowym.

Oprawka do okularów nie może być luźna i to nie tylko dlatego, że zsuwające się okulary wymagają nieustannego manipulowania przy twarzy. Zsunięte okulary, zawieszone gdzieś w połowie nosa, dodają lat tym najmłodszym i ujmują urody tym najładniejszym.

Przy twarzy kanciastej oprawka okularów powinna być łagodnie zaokrąglona.

Przy zbyt szerokiej – oś poziomą szkieł należy skrócić, odwrotnie dobierać przy twarzy długiej, zbyt szczupłej.

Przy krótkim, za małym w stosunku do rysów twarzy nosie tak zwany „nośnik" w okularach powinien być osadzony wysoko, prawie między brwiami, a przy nosie długim odwrotnie. Dolny zarys oprawki szkieł nie może opierać się na policzkach, co trzeba brać pod uwagę przy rysach bardzo pełnych.

Zbyt blisko osadzone oczy wymagają nieco bardziej fantazyjnej oprawki, ze „skrzydełkami", zwiększającej niejako odległość między skroniami.

Do drobnych rysów, szczupłej twarzy nie wolno dobierać okularów zbyt dużych i nadmiernie dekoracyjnych. Ale z drugiej strony takie właśnie okulary nadają indywidualny wygląd i wyraz rysów nijakim twarzom, których bez szkieł nigdy by się nie zapamiętało...

SYLWETKA

Sylwetka, jej sprawność i wygląd zależą przede wszystkim od stanu zdrowia, od tego, czy nie nęka nas reumatyzm, artretyzm itp. Nie bez znaczenia jest, jak dawno zerwałyśmy z gimnastyką, kiedy przestałyśmy zwracać uwagę, by na spacerze, i nie tylko wtedy, mieć ładną, poprawną postawę, z uwypukloną klatką piersiową, głową na tak zwanej „wysokiej szyi" i wciągniętymi mięśniami brzucha. Nie należy tych spraw lekceważyć. Oddychanie tak zwaną pełną piersią zwiększa pojemność płuc, umożliwia dotlenienie tak bardzo cenne dla ogólnego stanu zdrowia. Gimnastyka utrzymuje giętkość i elastyczność mięśni oraz stawów, poprawia koordynację ruchów, a prowadzona według wskazówek lekarza – wzmacnia serce.

Gimnastyka jest w sanatoriach geriatrycznych jedną z podstaw profilaktyki, a przecież pacjenci tych ośrodków liczą sobie niekiedy więcej niż 80 lat! Ćwiczenia nie mogą być jednak męczące. Bardzo zalecanym zabiegiem jest suchy masaż (zawsze w kierunku serca!) wykonywany codziennie idealnie czystą i średnio twardą szczotką. Nie wolno stosować masażu przy żylakach i zmianach zewnętrznych na skórze, a przy innych dolegliwościach należy koniecznie porozumieć się z lekarzem.

ODŻYWIANIE

Na temat odżywiania ludzi starszych jest masa poglądów. Ileż to razy na przykład babcia oddaje wnuczętom jabłko czy porcję galaretki żurawinowej z komentarzem: jedz, mnie witaminy są już niepotrzebne. Ejże! Potrzebne i to bardzo! U ludzi w podeszłym wieku znaczne niedobory witamin wynikają między innymi z gorszego przyswajania ich przez organizm. I właśnie dlatego nie wolno zmniejszać znaczenia witamin w codziennym pożywieniu starszego człowieka. Równie istotną rolę odgrywa obecność białka (większą niż u osób w średnim wieku), zwłaszcza zwierzęcego, najlepiej w postaci twarogu, sera, chudego mięsa i mleka. Słodycze nie są wskazane, między innymi dlatego, że tuczą. Spośród węglowodanów najbardziej godny zalecania jest miód i grubo mielone, ciemne pieczywo, o ile oczywiście pozwala na to stan uzębienia.

4 Rady dla podlotków

MŁODZIEŃCZE KŁOPOTY

Dlaczego się czerwienię?

Wystarczy, aby ktoś spojrzał, powiedział parę słów lub zażądał niewinnych wyjaśnień, a twarz staje się czerwona, ciemnopurpurowa. Najgorzej jest w szkole, na uczelni, w nowo podjętej pracy. Świadomość, że twarz oblana jest rumieńcem, odbiera spokój myślenia. Czy takim kłopotom można zaradzić? Co mówią na ten temat specjaliści?

Bardzo ogólne stwierdzenie brzmi: gwałtowne i w zasadzie niczym nie uzasadnione czerwienienie się jest zewnętrznym, widocznym skutkiem braku nerwowego opanowania, niepewności. Jest to dolegliwość trapiąca przede wszystkim osoby młode, nie opanowane i niezbyt jeszcze swobodnie czujące się w towarzystwie.

Niektórzy lekarze opracowali w pewnych wypadkach skuteczną metodę. Polega ona na niewinnym „oszukiwaniu" swego systemu nerwowego. Zamiast drżeć ze strachu przed momentem, w którym zaczniemy się czerwienić, nakazujemy sobie w odpowiednich chwilach: a teraz chcę się stać purpurowa! Wtedy okaże się, że nasz organizm wcale nie słucha takich nakazów, co jest dowodem, że czerwienienie się jest reakcją nieświadomą, pozostającą poza wpływem naszej woli. Ten mały trick, jak stwierdzają między innymi lekarze austriaccy, pomaga w bardzo wielu wypadkach.

Ten jednak, komu gwałtowne czerwienienie się naprawdę poważnie dokucza, odbiera chęć do życia towarzyskiego, do wszelkich kon-



Wdzięk i świeżość to najcenniejsze atuty młodości

taktów z ludźmi – nie może polegać na skuteczności drobnych tricków. Musi poradzić się lekarza. Specjaliści zalecają w takich przypadkach metodę zwaną treningiem autogennym. Z punktu widzenia medycyny nie jest to leczenie w ścisłym znaczeniu tego słowa, lecz raczej wychowywanie samej siebie. Nie jest to wcale takie proste! W wielu krajach pacjenci lekarzy neurologów opanowują trudną sztukę wywoływania w swoim organizmie, niemal na komendę, różnych uczuć, między innymi gorąca, zimna, senności, strachu.

Taka kuracja nie jest jednak jedyną możliwością. Trzeba spróbować kurować się samemu. Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę, dlaczego w niektórych wypadkach i sytuacjach czujemy się skrępowane, niepewne, wręcz przestraszone? Jeśli odpowiemy na to pytanie, połowa sprawy jest już prawie załatwiona. Są dziewczęta, które popadają w panikę, gdy ktoś rozmawia z nimi twarz w twarz, bo jedna ma na przodzie nie wyleczone zęby, inna trądzikową cerę. Po usunięciu

tych defektów – wraca swoboda. Inne stają się czerwone, gdy wywołane do odpowiedzi nie potrafią głośno i wyraźnie powtórzyć zadanego tekstu. Takim należy doradzać, aby w domu regularnie starały się ćwiczyć dykcję głośno czytając.

Usunięcie przyczyny czerwienienia się jest jedną stroną medalu. Ogromne znaczenie mają jednak i inne czynniki. Kto szybko i łatwo się denerwuje, może przyjmować przez pewien czas 2 razy dziennie po 1 łyżce *Neospasminy*, która jest łagodnym, ziołowym środkiem uspokajającym. Codzienne, chłodne natryski i masaż ciała szorstką, kąpielową rękawicą też wzmacniają system nerwowy, podobnie jak gimnastyka, sport, ruch na świeżym powietrzu. Kto boi się odzywać w towarzystwie – niech przygotuje sobie z góry temat konwersacji: raz niech będzie to ciekawy film, innym razem przeczytana książka. Gdy delikwentka przekona się, że wszyscy słuchają jej z uwagą, nabierze większej pewności siebie, a po kilku takich wystąpieniach strach przed odezwaniem się w towarzystwie przestanie być zmorą. A w ogóle nie uciekać od ludzi, bo tylko wśród nich, a nie w samotności, wyrabia się swoboda bycia, ta korzystna pewność siebie, która „leczy" skłonność do nadmiernego czerwienienia się przy lada okazji.

Dlaczego się pocę?

Wśród wielu kłopotów związanych z okresem pokwitania i nie ustabilizowanych jeszcze funkcji ustroju, związanych z dojrzewaniem – nadmierna potliwość należy do dosyć częstych i bardzo przykrych dolegliwości. Jak sobie z nią radzić? Przede wszystkim należy udać się do lekarza, by stwierdził, czy jej podłożem nie są schorzenia, które wymagają kuracji specjalnej. Jeśli nie, pozostaną do wypełnienia, w sposób pedantyczny i skrupulatny, zabiegi higieniczne.

Czy wszywać potniki do sukienek, bluzek, sweterków, aby uchronić ubranie przed zniszczeniem? Nie. Potniki utrudniają parowanie potu i mogą doprowadzić do maceracji skóry. Podstawą jest jak najczęstsze w ciągu dnia obmywanie pach ciepłą wodą i mydłem *Oro*, a następnie opłukiwanie zimną wodą. Do przecierania pach można stosować zwykły ałun (taki, jakiego używa się do tamowania krwi po goleniu) oraz preparaty przeciwpotowe, które zapobiegają także przykrej woni potu. Obecnie można kupić w sklepach kosmetycznych wiele różnych środ-

ków dezodorujących w nowoczesnych opakowaniach. Środki te stosuje się zawsze po uprzednim umyciu – nigdy zamiast mycia!

Czy przy nadmiernej potliwości pach należy stosować zabieg golenia? Tak, gdyż przede wszystkim ułatwia to stosowanie leków, a także w pewnym stopniu sprzyja zwalczaniu nadpotliwości, ułatwiając pełniejsze oddychanie skóry.

Nie szukajmy leków cudownych i błyskawicznie działających na nadmierną potliwość. Codzienne gruntowne mycie, korzystanie z przemiennych natrysków, latem z kąpieli i pływania – oto najlepsze metody. Jedynie przy wyjątkowo przykrej potliwości, o wybitnie nasilonym natężeniu stosuje się zabiegi operacyjne. Ale o takiej formie leczenia może zadecydować wyłącznie lekarz.

Przy nadmiernej potliwości całego ciała dobrze jest pić rano i wieczorem pół szklanki naparu z szałwi (dwie łyżeczki ziół na 1/4 litra wody) oraz wcierać w skórę – zawsze po myciu – ocet toaletowy. Po umyciu przesypywać skórę (pachwiny, pod biustem) talkiem kosmetycznym.

Wilgotne od potu dłonie to zmartwienie większości młodych osób. Zaleca się w takich wypadkach kąpiele przemienne, na zmianę bardzo zimne i gorące, oraz wcieranie w ręce w ciągu dnia zwykłej wody kolońskiej, która wysusza skórę i usuwa przykre wrażenie wilgotności od potu. Do mycia rąk używać wyłącznie mydła formalizowanego lub Oro, które hamują nadmierną potliwość, a przede wszystkim działają dezynfekująco.

Dlaczego nie rosnę?

Współczesne młode pokolenie odznacza się pięknym wzrostem. Dziewczęta, które osiągnęły w wieku 16–17 lat wzrost modelek, czyli 170 cm, wcale nie należą do rzadkości. One siedzą w klasie w ostatnich ławkach, aby nie przesłaniać tablicy, one uzyskują najlepsze wyniki w siatkówce czy koszykówce. Wśród swoich koleżanek mają jednak sporo takich, które sięgają im wzrostem dosłownie pod brodę. Te niskie nie mogą zrozumieć, dlaczego, mimo że są w tym samym wieku, nie osiągają takiej samej wysokości. Popadają w kompleksy. Bez przerwy zadają sobie pytanie – dlaczego nie rosnę?

Jest szereg przyczyn, które wpływają na powstanie zaburzeń w procesie wzrostu. W powszechnym odczuciu „delikwentek" i ich rodziców

winowajcami czyni się tu hormony. Tymczasem charakter endokrynologiczny, hormonalny stwierdza się przy niedoborze wzrostu raczej w rzadkich, jednostkowych wypadkach. Kuracją powinien wtedy pokierować doświadczony lekarz-endokrynolog, niewłaściwe bowiem zastosowanie preparatów hormonalnych może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Do najczęstszych przyczyn, których wynikiem są zahamowania wzrostu, należy nieprawidłowe, nieracjonalne odżywianie. Rodzice cieszą się, mając w domu pulchnego podlotka, nie zdając sobie sprawy, że dziewczyna nie rośnie, bo jest za dobrze, ale niewłaściwie żywiona. Pije za mało mleka, je za mało sera, nie otrzymuje wystarczającej ilości witamin, soli mineralnych – czyli tych składników, które sprzyjają wzrostowi. Z innych przyczyn, mających wpływ na zahamowanie wzrostu należy wymienić niedokrwistość, robaczyce, często przecież spotykane u dzieci i nieleczone, dolegliwości układu krążenia oraz – uwaga! bo do tego przywiązuje się zbyt małe znaczenie – próchnicę zębów. Jeśli dziewczynka w okresie pokwitania jest zbyt niska w stosunku do swoich koleżanek i nie rośnie – trzeba się zainteresować, czy podłożem tego nie jest jedna z wymienionych tu przyczyn.

Jaki tryb życia wpływa korzystnie na proces wzrostu? Poza prawidłowym żywieniem, co ma znaczenie podstawowe, dużą rolę przywiązuje się do uprawiania sportów, przede wszystkim pływania, kajakarstwa, wioślarstwa, gry w siatkówkę. Wszystko to poprawia kondycję fizyczną, a więc w dużym stopniu wpływa na wzrost.

JAK SOBIE RADZIĆ Z TRĄDZIKIEM?

Latem kłopoty przycichają. Słońce, woda, powietrze leczą cerę i skórę z trądzikowych dolegliwości. Późną jesienią wszystko jednak zaczyna się od początku, bo miesiące od października do kwietnia nie są dla cierpiących na trądzik łaskawe. Co robić, aby kłopoty te były jak najmniejsze? Spróbujmy znaleźć odpowiedź w tej oto encyklopedii:

Acnosan, preparat leczniczy, jest bardzo skutecznym środkiem dezynfekującym i osuszającym łojotokową skórę. Stosuje się go, najlepiej po uprzednim porozumieniu się z lekarzem lub kosmetyczką, raz lub

dwa razy dziennie, przecierając twarz (a także plecy) za pomocą watki. Tamponiki należy zmieniać, dopóki nie będą zupełnie czyste.

B r u d n e r ę c e, którymi dotyka się wyprysków i – niestety – wyciska tak zwane popularnie wągry, gdy tylko nadarzy się okazja stanąć przed lustrem, są częstą przyczyną groźnych infekcji i komplikacji w leczeniu trądziku. Nawyk dotykania wyprysków na skórze trzeba zwalczać zarówno u siebie, jak i u koleżanek, bo jest naprawdę bardzo szkodliwy.

C z y s t o ś ć jest w kuracji antytrądzikowej sprawą najważniejszą i pierwszoplanową. Trzeba więc dbać o czystość wszystkiego: rąk, ręcznika (trzeba mieć własny!), bielizny osobistej i pościeli (kolorowe poszewki na poduszkę można prać bez kłopotu dosyć często), no i całego ciała.

D r o ż d ż o w a kuracja przynosi w leczeniu trądzikowych dolegliwości widoczną poprawę. Prowadzi się ją przez trzy tygodnie, pijąc c o d z i e n n i e po 1 szklance napoju drożdżowego. Potem robi się trzytygodniową przerwę i kurację powtarza się. Napój przyrządza się w następujący sposób: 1 dag drożdży pokruszyć do szklanki, zalać do 3/4 wysokości ciepławą wodą, osłodzić łyżeczką cukru, zamieszać i odstawiać w ciepłe miejsce. Po godzinie zamieszać, podgrzać do wrzenia i wypić smaczny, musujący leczniczy napój.

E n d o k r y n o l o g i a, dział medycyny zajmujący się funkcjonowaniem gruczołów dokrewnych i wydzielaniem przez nie hormonów, jest często pomocna w ujawnianiu przyczyn i leczeniu zaawansowanych dolegliwości trądzikowych. Jak bowiem wynika z badań, pewne niedobory hormonalne (a także witaminowe) są istotnym podłożem w rozwijaniu i utrwalaniu się trądziku. Konieczne jest wówczas przyjmowanie odpowiednich preparatów, oczywiście na zalecenie i pod kontrolą lekarza endokrynologa. W większości wojewódzkich miast istnieją poradnie endokrynologiczne.

F i z y k o t e r a p i a, czyli leczenie za pomocą naświetlań i specjalnych zabiegów, wchodzi w skład kuracji przeciwtrądzikowej. Szczególnie jesienią i zimą, gdy łagodniejsze, domowe metody okazują się mało skuteczne, lekarze kierują na różnego rodzaju zabiegi, na przykład naświetlania lampą kwarcową, która – jak wiadomo – jest namiastką słońca. Nie wolno jednak przyjmować naświetlań bez skierowania lekarza.



Cera trądzikowa, skłonna do zaskórników wymaga systematycznej pielęgnacji. Przy usuwaniu zaskórników trzeba przestrzegać skrupulatnej czystości, twarz regularnie zmywać płynem osuszającym, na noc stosować krem przeciwtrądzikowy

G o r ą c e kompresy, najlepiej z naparu rumianku, robione za pomocą złożonej we czworo dużej gazy sterylizowanej, dobrze jest stosować raz w tygodniu na całą twarz dla odświeżenia skóry, „przewentylowania" parą porów i złagodzenia stanów zapalnych. Z gorącym kompresem powinno się leżeć spokojnie przez 20–30 minut. Aby gaza nie stygła zbyt szybko, trzeba ją przykryć dosyć grubą folią.

H i g i e n a ogólna – to nie tylko schludność i czystość, ale ruch na świeżym powietrzu, spanie przy otwartym oknie lub w doskonale przewietrzonym przed snem pokoju, gimnastyka poranna – jednym słowem to wszystko, co składa się na zdrowy i racjonalny tryb życia, ma w leczeniu trądziku podstawowe znaczenie. Same zabiegi natury kosmetycznej niewiele pomogą, jeśli z ogólną higieną będzie się zdecydowanie na bakier.

I l e r a z y m y ć t w a r z? Nie tylko twarz, ale wszystkie miejsca dotknięte trądzikiem (plecy, klatka piersiowa) trzeba myć jak najczęściej (twarz 4–5 razy dziennie) ciepłą wodą i dobrym mydłem. Właściwości dezynfekujące ma mydło Oro. Jeśli skóra na twarzy nadmiernie się przetłuszcza, co rzeczywiście brzydko wygląda, można i trzeba w ciągu dnia przecierać ją chusteczką higieniczną, zwilżoną w specjalnym płynie („Lechii" lub „Celii").

J a k i e kosmetyki stosować? Jest wiele preparatów kosmetycznych i leczniczych, które łagodzą stany trądzikowe i które można stosować nawet bez przepisu lekarza. Na przykład na noc krem *PT* (siarkowy), w ciągu dnia płyn *Non-Stop*, wspomniany już na początku *Acnosan*, przy niewielkich kłopotach z cerą – łagodny płyn ogórkowy. Spirytus salicylowy działa wprawdzie odkażająco i odtłuszczająco, powoduje jednak rozszerzenie porów. Dlatego jako kosmetyk lepiej jest używać go wyłącznie do przecierania skóry pleców, lekko rozcieńczając przegotowaną wodą.

K ą p a ć s i ę należy codziennie, jeśli oczywiście pozwalają na to warunki. Plecy, na których tak chętnie usadowia się trądzik, powinno się myć niezbyt twardą szczotką na długiej rączce.

L e k a r z i kosmetyczka to sprzymierzeńcy w długotrwałej, wymagającej niekiedy skomplikowanych zabiegów, kuracji. W cięższych postaciach trądziku opieka lekarza dermatologa jest niezbędna. Schorzenie to ma wiele postaci i dlatego nie sposób jest polecić jednego, zawsze tak samo skutecznego postępowania przy użyciu wyłącznie domowych środków i metod. Często konieczne jest leczenie antybiotykami lub stosowanie autoszczepionki. Wizytę u kosmetyczki i oczyszczenie skóry należy traktować przede wszystkim jako zabieg leczniczy, a nie upiększający.

Ł o j o t o k skóry, związany ze wzmożoną działalnością gruczołów łojowych, nasila się w okresie pokwitania i jest stanem poprzedzającym pojawienie się trądziku. Na pokrytej warstewką tłuszczu skórze wszelkiego rodzaju bakterie i ropne drobnoustroje (głównie gronkowce) znajdują znakomitą pożywkę. Jeśli w tym okresie, na samym początku trądzikowych perypetii, nie podejmie się generalnej batalii, nie zadba się pedantycznie o czystość i właściwą pielegnację cery, już za parę miesięcy stan jej może być opłakany. Jak w każdej chorobie, tak i w tym wypadku profilaktyka, czyli zapobieganie, staranne mycie, dieta, nasłonecznianie skóry, gdy trzeba – oczyszczanie u kosmetyczki – jest sprawą bardzo istotną.

M a s e c z k i ziołowe (*Herbapol* nr 5 i 6) stosuje się na ogół dwa razy w tygodniu, zawsze na dokładnie umytą twarz. Zioła zawarte w mieszance, z której sporządzone są maseczki, działają kojąco na stany zapalne wokół wyprysków oraz oczyszczająco, a w pewnym sensie i ścią-

gająco na pory. Do przyrządzania maseczki trzeba mieć odpowiednie przyrządy, o czym piszemy dokładniej w części poświęconej omówieniu maseczek.

N a p a r y ziołowe leczą trądzik „od środka". Mówi się o nich, że... oczyszczają krew, co nie jest wcale tak dalekie od prawdy, bo przecież poprawiają one przemianę materii. Najbardziej zalecane jest picie naparu z płatków lub z gotowanej mieszanki *Degrosan*. Od czasu do czasu – zamiast herbatki ziołowej – można przyrządzić sobie napój z mięty, która jest do nabycia w sklepach zielarskich w małych torebkach, bardzo wygodnych do błyskawicznego zaparzania we wrzątku.

O d ż y w i a n i e – oczywiście właściwe i racjonalne – to więcej niż połowa sukcesu w leczeniu trądzikowych dolegliwości. Dieta powinna opierać się na produktach zawierających przede wszystkim składniki mineralne, eliminować potrawy kwasotwórcze, czyli mączne i mięsne. Można jeść dużo twarogu, jarzyn, owoców (zimą mrożonki), pić mleko, także pod postacią jogurtu oraz kefiru. Bardzo dobrze jest również pić zimą sok pomidorowy, a jeśli to możliwe – również pomarańczowy. Należy unikać potraw tłustych, ciężko strawnych, smażonych i odgrzewanych, a także słodyczy, zwłaszcza zaś – czekolady.

P r z y p r a w y, takie jak pieprz, musztarda, ocet, sproszkowana papryka, nadmiar soli – trzeba koniecznie zastępować dodatkami: usiekaną, zieloną pietruszką, koprem, porami. Przy trądzikowych skłonnościach nie należy pić mocnej herbaty oraz alkoholu pod żadną postacią – nawet „cienkiego" wina, powinno się także zrezygnować z kawy, a nawet papierosów.

R o d z i c e mogą być sprzymierzeńcami kuracji, ale mogą też ją utrudniać, zwłaszcza wtedy gdy nie bardzo rozumieją, gdzie jest granica między rozsądną dbałością o zdrową skórę a „mizdrzeniem się" w lustrze. Pogląd, że z trądziku się wyrasta jest – oczywiście – błędny. Trądzik trzeba leczyć, w przeciwnym razie oszpecenia mogą być dotkliwe i oporne na najradykalniejsze nawet zabiegi.

S ł o ń c e jest lekiem – o tym się mówi przy różnych okazjach, szczególnie zaś przy trądzikowych kłopotach. Po słonecznym lecie trądzik albo znika całkowicie, albo staje się wręcz minimalny. Trudno,

przez zimę trzeba przebrnąć, ale już od pierwszych przedwiosennych dni należy wystawiać twarz na działanie promieni słońca, które — choć na dworze jest mróz — wywiera dobroczynne działanie.

T r a w i e n n e zaburzenia, a dokładniej — obstrukcja wpływa na pogorszenie się stanu cery. Już po dwudniowych kłopotach z przewodem pokarmowym zwiększa się ilość wyprysków, bardziej świeci się nos, a po myciu szybciej pojawia się na twarzy warstewka tłuszczu. Do takich kłopotów nie można dopuszczać. Łagodnym środkiem przeczyszczającym są napary z ziół *Normosan* i — oczywiście — dieta. Jeśli jednak nie okażą się one skuteczne, trzeba konieczne poradzić się lekarza.

U n i w e r s a l n e g o, radykalnego środka zwalczającego trądzikowe kłopoty — jak widzimy — nie ma. Trzeba stosować rozliczne metody i sposoby, przestrzegać wielu nakazów i zakazów, być zdyscyplinowaną pacjentką dermatologa. Dopiero połączenie tych wysiłków może dać oczekiwane rezultaty i widoczną poprawę.

W a e r l a n d — szwedzki lekarz dietetyk opracował specjalną dietę przeciwtrądzikową, twierdząc, że jedną z przyczyn trądziku jest zatrucie organizmu, wskutek wadliwego odżywiania i nagromadzenia się produktów gnilnych. Tak więc ta szwedzka dieta opiera się głównie na mleku, owocach, wszelkiego rodzaju warzywach (łącznie z cebulą), gruboziarnistych kaszach, ciemnym pieczywie, znacznym ograniczeniu cukru, soli, jaj, mięsa. Faworyzowany jest szpinak, kalafior, marchew, włoska kapusta, ziemniaki gotowane w łupinach.

Z a s k ó r n i k i to jedna z najbardziej przykrych, bo szpecących i trudnych do zlikwidowania oznak łojotokowej i trądzikowej skóry. Popularnie mówi się o nich wągry. Tworzą się wskutek gromadzenia przy ujściach łojowych substancji tłuszczowej i łojowej — keratyny. Ponieważ keratyna łatwo się utlenia i czernieje — zatkane pory wyglądają tak właśnie, jak gdyby ktoś powtykał w nie czarne łebki szpilek. Należy starać się usuwać zaskórniki i oczyszczać cerę u kosmetyczki. Nie zawsze jednak są ku temu warunki. Wtedy — ostatecznie — lepiej wykonać zabieg samodzielnie (przestrzegając p e d a n t y c z n e j c z y s t o ś c i) niż chodzić z twarzą usianą zaskórnikami, co wygląda nieestetycznie.

JAK OCZYSZCZAĆ CERĘ?

Nawet najskrupulatniejsze mycie twarzy dwa, trzy razy dziennie ciepłą wodą i mydłem nie wystarcza, aby przy łojotoku i trądziku uniknąć tworzenia się wągrów, czyli tak zwanych zaskórników. Pewną „barierą ochronną" przed zanieczyszczaniem porów jest posługiwanie się przy myciu małą szczoteczką, taką jak do zębów (ale przeznaczoną wyłącznie do mycia twarzy), która pozwala na dokładne usunięcie z powierzchni skóry kurzu i produktów wydzielania gruczołów łojowych.

N i e w o l n o przystępować do oczyszczania skóry z zaskórników na sucho, bez uprzedniego jej rozgrzania i rozpulchnienia. Najskuteczniej działa w tym wypadku specjalnie zestawiona maseczka ziołowa (*Herbapol* nr 5 i 6), zastosowana według przepisu na opakowaniu. Maseczki te najłatwiej kupić w sklepach zielarskich.

Aby uchronić papkę ziołową, rozprowadzoną po powierzchni twarzy, przed szybkim stygnięciem, trzeba przygotować „kocyk" z grubej warstwy ligniny lub – lepszy – uszyty z flanelki podbitej folią, z wyciętym otworem na usta. Maseczkę trzyma się na twarzy około 30–40 minut. W zastępstwie maseczki można zastosować lekką parówkę (garść rumianku wrzucić do litra wody, zagotować, trzymać umytą twarz nad parą około 15 minut, przykrywszy głowę i naczynie, w którym się parzą zioła, dużym ręcznikiem).

Zabieg oczyszczania cery musi być przeprowadzany bardzo ostrożnie i delikatnie. Najlepiej robić go wieczorem, aby przez noc twarz mogła odpocząć. Po usunięciu papki ziołowej lub skroplonej pary tamponem z waty czy ligniny, wskazujące palce obydwu dłoni owijamy czystymi, wygotowanymi kawałkami płótna lub złożoną podwójnie gazą i naciskając skórę w miejscach zaatakowanych przez wągry, oczyszczamy z nich pory. Opornych zaskórników nie wyduszać zbyt mocno – lepiej zostawić je do następnego zabiegu. Ropnych wyprysków n i e w o l n o wyduszać w ogóle ani nawet dotykać w ciągu dnia palcami. Jeśli jednak zdarzy się, że pękną pod wpływem ciepłej maseczki, należy przemyć je 1-procentową gencjaną, a w ostateczności dotknąć najodynowanym wacikiem.

Jesteśmy już po zabiegu oczyszczania – co teraz?

Pory są ciągle rozszerzone, skóra rozpulchniona, konieczne jest więc: po pierwsze – zdezynfekowanie całej twarzy, po drugie – ściąg-

nięcie porów. Najpierw przecieramy twarz starannie tamponem z waty, zwilżonym w płynie ogórkowym, po czym nakładamy bardzo cienką warstwę maseczki *Relax*. Po 20 minutach usuwamy ją wilgotnym tamponem.

Jeśli chcemy, aby pięknie oczyszczona cera nie wróciła szybko do poprzedniego wyglądu, trzeba ją oczyszczać nie tylko „od święta", ale na co dzień. Pomocą będzie na przykład „mycie" twarzy co drugi dzień wieczorem płatkami owsianymi sparzonymi wrzątkiem, które wygładzają cerę i zapobiegają tworzeniu się zaskórników. Wskazane jest także stosowanie, raz w tygodniu, maseczki z papki drożdżowej. Na rynku jest ponadto wiele rozmaitych kosmetyków dla „nastolatków", które można wykorzystać w leczeniu trądzikowych zmian. Na przykład krem *PT*, czyli przeciwtrądzikowy stosuje się na noc na miejsca pokryte wypryskami, rozprowadzając bardzo cienką jego warstewkę idealnie czystymi palcami. Płyn do cery tłustej i płyn *Biolana*, produkowany na wyciągu ziołowym – działają przeciwzapalnie, zmniejszają łojotok, podobnie zresztą jak i płyn *Non-Stop*.

5 Na zakończenie mały egzamin

Myjesz się oczywiście, codziennie. Obcinasz paznokcie, czeszesz włosy. Ale zastanawiasz się: czy to wystarczy? Czy zabiegi wykonywane są prawidłowo? Następujący test pomoże odpowiedzieć na te pytania, a także ułatwi poznanie popełnianych błędów. Prawidłowe odpowiedzi – poniżej:

1. Jak oczyszczasz skórę twarzy przy codziennym makijażu?
   a – myjesz się wodą i mydłem
   b – używasz specjalnego kremu oczyszczającego
   c – stosujesz zmywacze alkoholowe lub śmietankę
2. W jaki sposób używasz wieczorem kremu odżywczego?
   a – wcierasz go szybkimi ruchami
   b – naciskasz lekko skórę opuszkami palców, aby krem przeniknął głębiej
   c – nabierasz kremu na opuszki palców i wklepujesz lekko w twarz miejsce przy miejscu
3. Jeśli jesteś młoda, jakiego używasz kremu do pielęgnacji twarzy?
   a – półtłustego
   b – odżywczego i witaminowego
4. Jeśli jesteś starsza, wiesz – oczywiście – że twoja skóra potrzebuje wilgoci. Jakimi środkami zapewniasz jej nasycenie wodą?
   a – myjąc się codziennie starannie
   b – używając kremu nawilżającego

5. Jak pielęgnujesz szyję i co robisz, aby zapobiec powstającym pierścieniom?
   a – stosujesz codziennie na noc krem odżywczy
   b – raz w tygodniu kompres z odżywczego kremu i zwilżonego w ciepłej wodzie ręcznika
   c – twierdzisz, że wystarcza codzienna gimnastyka
6. Co robisz, aby włosy były miękkie i błyszczące?
   a – szczotkujesz je tylko przed wizytą u fryzjera, a potem dajesz odpocząć, aby nie zniszczyć uczesania
   b – szczotkujesz je codziennie, na wszystkie strony, pochylając głowę do przodu
   c – całkowicie zdajesz się na łaskę i niełaskę fryzjera
7. Jeśli twierdzisz, że linia brwi jest ważna dla wyglądu oczu i twarzy – jakie stosujesz zabiegi?
   a – żadne, uważając że naturalnie zarysowane brwi są najładniejsze
   b – całkowicie zmieniasz ich zarys za pomocą pincetki i ołówka
   c – usuwasz pojedyncze włoski, oczyszczając linię, po czym czeszesz brwi lekko natłuszczoną szczoteczką
8. W jaki sposób malujesz usta?
   a – najpierw zwilżasz je lekko, po czym starannie obrysowujesz kredką
   b – mocno malujesz wysuszone chusteczką wargi, a następnie odciskasz nadmiar pomadki w serwetkę papierową
   c – zawsze pudrujesz usta przed nałożeniem pomadki
9. Wiesz, że ręce są wizytówką kobiety. Czy je pielęgnujesz? Jak?
   a – codziennie wieczorem wcierając glicerynę
   b – używasz kremu odżywczego do rąk twierdząc, że jest środkiem skuteczniejszym
   c – myjąc szczoteczką i mydłem, po czym wcierasz albo sok z cytryny albo – latem – z ogórka czy z rabarbaru
10. Czy zwracasz uwagę na wygląd łokci?
   a – myjesz je codziennie tylko wodą i mydłem
   b – przy myciu codziennie masujesz pumeksem, szczoteczką, a po wysuszeniu wcierasz krem
11. Jak pielęgnujesz latem skórę nóg?
   a – przesypujesz stopy po każdym umyciu talkiem

b – wcierasz codziennie po umyciu krem

c – masujesz skórę w kółeczko w celu pobudzenia krążenia krwi, stopy moczysz w roztworze soli, skórę zaś lekko natłuszczasz

12. Jak często stosujesz generalny „remont" twarzy?

a – raz w tygodniu

b – raz w miesiącu

c – właściwie tylko „od wielkiego dzwonu"

13. Kiedy myjesz się grutownie lub stosujesz pełną kąpiel?

a – w sobotę wieczorem

b – codziennie rano pod chłodnym prysznicem

c – każdego wieczoru, najpierw ciepłą, a potem chłodną wodą

14. Co robisz, gdy słońce nadmiernie przypali ci twarz?

a – wcierasz dużo tłustego kremu

b – chłodzisz twarz zimną wodą

c – kładziesz maseczkę z twarożku

15. Jak się odżywiasz, by utrzymać prawidłową wagę i sprawność?

a – kilka razy dziennie (5–6) jesz małe porcje

b – zjadasz dwa duże posiłki

c – starasz się w miarę wytrzymałości jeść bardzo mało

16. Gdy masz nie najlepsze samopoczucie, jak próbujesz je poprawić?

a – bierzesz gorącą kąpiel i kładziesz się do łóżka

b – pijesz kawę i bierzesz środek uspokajający

c – wybierasz się na dłuższy spacer, a potem na pogodny film

Chwila namysłu i zakreślamy kółeczko przy tej odpowiedzi, która jest zgodna z wykonywanymi przez nas czynnościami. Porównajmy teraz, czy przyjęty przez nas system dbania o siebie jest właściwy. Oto prawidłowe odpowiedzi:

1b. Środki upiększające, nawet przy tłustej cerze, trzeba najpierw usuwać kremem oczyszczającym, a dopiero potem wodą i mydłem.

2c. Wklepywanie kremu koniuszkami palców jest doskonałym masażem. Skóra rozgrzewa się, pory otwierają, dzięki czemu krem wsiąka głębiej.

3a. Młode kobiety nie muszą jeszcze cery odżywiać, a jedynie chronić ją przed wpływami atmosferycznymi. Wystarczy krem półtłusty.

4b. Po skończeniu 30 lat trzeba myśleć o ochronie cery przed zmarszczkami, a więc dostarczać wilgoci zapewniającej elastyczność

tkanek. Samo mycie nie wystarczy. Należy stosować odpowiednie kremy nawilżające.

5a. Szyja, tak samo jak twarz, wymaga codziennego nasycania nawilżająco-odżywczym kremem na noc, po uprzednim myciu wodą i mydłem. Rano dokładnie opłukuje się chłodną wodą.

6b. Żadnej fryzurze nie zaszkodzi szczotkowanie. Hołubienie włosów pod siatką przez cały tydzień, trzymanie ich pod pancerzem lakieru — to barbarzyństwo.

7c. Brwi muszą harmonizować z ogólnym charakterem twarzy. Najlepiej regulować je bardzo delikatnie, usuwając tylko włoski od spodu łuku, po czym nadawać kształt czesząc małą szczoteczką.

8c. Upudrowanie warg przed malowaniem utrwala szminkę. Przed każdym kolejnym nałożeniem pomadki należy wargi dokładnie oczyścić watą lub ligniną, zapudrować i dopiero potem umalować się.

9b. Krem do rąk zawiera obok tłuszczu preparaty odżywcze, bardziej więc niż gliceryna chroni przed spierzchnięciem.

10b. Skóra na łokciach jest szczególnie często narażona na urazy. Wskazany jest codzienny delikatny masaż pumeksem i wcieranie kremu.

11c. Lato to jedyna okazja, by wyleczyć nogi z gęsiej skórki. Dlatego wskazane jest wcieranie w skórę na noc oliwy dla dzieci. Na noc — bo nogi natłuszczone na dzień „łapią" kurz jak gąbka. Stopy zmęczone upałem odpoczywają w słonej kąpieli.

12b. Właściwie raz w miesiącu powinno się gruntownie oczyszczać skórę twarzy u kosmetyczki, a raz w tygodniu stosować maseczkę odżywczą (ziołową lub z papki owocowej).

13c. Jeśli po dniu pracy umyjesz się cała w ciepłej wodzie, a potem opłuczesz chłodną — zmęczenie pryśnie, jak po filiżance dobrej kawy, a w sen zapadniesz jak po wspaniałym proszku.

14c. Chłodny twarożek likwiduje stany zapalne skóry, łagodzi cerę, jest ponadto świetną maseczką kojąco-odżywczą.

15a. Utrzymanie prawidłowej wagi nie polega na stosowaniu głodówki, lecz na regularnym i racjonalnym odżywianiu się. Małe posiłki, spożywane często, organizm spala szybciej.

16c. Zmęczonemu organizmowi potrzebny jest tlen i — odprężenie, tak więc spacer i pogodna rozrywka są najlepszą „pigułką" poprawiającą samopoczucie.

Cena zł 32,–



